азбука понимания

Надя Папудогло

#тыжемать

материнство по правилам и без

КомпасГид
издательский дом

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сборник ироничных рассказов Нади Папудогло – самая «родительская» и, пожалуй, самая полезная книга в каталоге издательства «КомпасГид». Откуда ещё молодой маме узнать, что петь младенцу можно любую песню с любым уровнем мастерства – хоть даже Егора Летова при полном отсутствии слуха? Или о том, как объяснить малышу, почему хвататься за горячие предметы опасно, не привив одновременно страха перед бабайкой и милиционером? А что ребёнку нужнее – пустышка или дуду? Почему, в конце концов, быть мамой так трудно – и что нужно делать, чтобы стало легче?

Конечно, это не «ещё один справочник»: информации о том, как правильно растить и воспитывать ребёнка, а равно и противоречивых рекомендаций вокруг великое множество. Надя искренне и непосредственно описывает свой опыт беременности, родов, общения с ребёнком в первый год жизни. Она не пытается что-либо советовать или указывать, а в репортажной манере фиксирует и трезво анализирует происходящее с ней, приправляя факты щедрой порцией иронии.

Ирония спасает книгу и от малейшей назидательности (какой грешат справочники о материнстве), и от снобизма (присущего «матерям со стажем»), и от нагнетания страха (чему порой с удовольствием предаются даже лучшие подруги).

Иногда каждой молодой маме хочется услышать три самых важных слова: невозможно быть идеальной. Книга «#тыжемать. Материнство по правилам и без» ценна именно этим от страницы к странице утверждаемым правом оставаться собой, не тратя силы на погоню за мнимым совершенством.

Надя Папудогло вот уже пять лет регулярно ведёт блог kokomyboy, который читательницы полюбили за оригинальный стиль, нешаблонные мысли и многочисленные ценные наблюдения, в том числе психологические. И в блоге, и в книге автор смеётся как над собой, так и над своими стереотипами, открыто признаётся в собственных слабостях – они, ясное дело, есть у всех нас. Это создаёт ощущение обмена мнениями: и читательница с её, быть может, противоположными взглядами – полноценный участник диалога, к которому и приглашает Надя.

- Надя Папудогло
  - От редактора
  - Вместо предисловия
  - «It’s a boy, Nadia!»

- Так все начинается
- Вот это да, жизнь меняется
- Все будет хорошо
- Это мальчик
- Давай поженимся
- А у вас живот опустился
- Сделаем это во Франции
- Oh la la Constantine
- Я знаю о схватках всё
- Рожать очень весело
- И что мне со всем этим делать?
- Грудное вскармливание
- Колики, колики
- Пой, мамочка, пой
- Идеальный папа
- Три десятка крошечных кнопочек
- Высокие горки и опасные розетки
- Бесконечная гигиена
- Стерильное материнство
- Не спать
- Не посплю, так погуляю
- Всё по науке
- От шпината с любовью
- Ходят ли младенцы в рестораны
- Плачет, снова плачет
- Где его дуду???
- Привет, пустышка
- Превратить потребность в удовольствие
- Твой iPad у К
- Нельзя обманывать
- Звонок другу!
- Интернет-дыра
- Но, Хьюстон, у нас все равно проблемы
- Я никогда не буду такой
- А теперь немного о работе
- Когда я вернусь к нормальной жизни
- Аппетит приходит во время еды
- Одиночество молодой матери
- Друзей не выбирают
- Открытая дверь
- История о шапочке
- Отстаньте с вашим отставанием
- Кстати, о зубах
- Ваш ребенок уже агукает?

        - И когда ждать второго?
        - Дети дают, дети берут
    - Из общей практики
        - Старородящие среди нас
        - Волосы, ноги, голоса
        - Должна, не должна
        - Про делегирование полномочий
        - Дно матери
        - Комплекс плохой матери
        - Не шутить над недосыпом
        - У меня будут выходные!
        - Выход здесь
        - Научись выбирать
        - Не навреди
        - Тревожность молодой матери
        - Доктор, меня все раздражает
        - Развод и тапочки почтой
        - Муж, жена и эмоциональная дистанция
        - Было двое, стало трое
        - Небольшое лирическое
        - Дайте две
        - Право на розовый
        - Путешествия тоже жизнь
        - Ку-ку, бебе, ку-ку
        - Милые женщины
        - Своего роди!
        - Чайлдфри о нот чайлдфри
        - Родители в фазе обострения
        - Развивашки: для вас или для ребенка?
        - «Мы покакали!»
        - «Тетя» и «дядя». Еще немного лингвистики
        - Где тут кнопка «любовь»
    - P. S. Еще один важный пункт
    - Приложение
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9

- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13

Надя Папудогло
#тыжемать. Материнство по правилам и без

От редактора

Эта книга не претендует на статус путеводителя или справочника по материнству. Она презентует авторский опыт – интересный, разумный, местами трогательный и веселый. И, конечно же, уникальный, как уникальна история каждой пары «мама – малыш».

По забавному стечению обстоятельств над книгой работали три «молодые мамы» – автор, редактор и шеф-редактор. И даже внутри нашей тройки в неизбежных вопросах: нырять? пеленать? прививать? и т. д. и т. п. – согласия нет. Анестезия в родах? «Конечно, пусть будет». – «Не надо, я справлюсь». – «По показаниям…» Кормить грудью? «Без фанатизма». – «Кормить, но недолго». – «Как можно дольше, да хоть до армии!» Давать пустышку? «Как захочет ребенок». – «Все же не стоит». – «Пустышка вместо груди – как секс с резиновой женщиной». Споры, споры… И растерянность пополам с дикой усталостью.

Источник поддержки, он же островок бесспорности, только один – право каждой из нас быть собой, проживать свое собственное, неповторимое материнство, без оглядки на планки, критерии, идеалы. Материнство без «белого воротничка», о котором и написана эта книга.

Вместо предисловия
О пользе снов в Черногории

Иногда нам снятся сны. Иногда – крайне редко, но факт – в жизни происходит то, что мы видели во сне.

Однажды летом мы с подругой были в Черногории. Жили в Которе, в крошечной квартире в старом городе, ели сыр, пили вино, ходили на пляж. Было жарко, я читала почему-то Милорада Павича, то ли «Последнюю любовь в Константинополе», то ли «Ящик для письменных принадлежностей» – очень люблю Павича за ощущение сказки. Воздух был густой-густой, подруга куда-то ушла, я выронила книгу, уронила голову на подушку и подумала перед сном: «Покажите мне будущее, пожалуйста». Тем более что в тот момент мое будущее было очень туманно.

Проснулась я в изрядно смятенных чувствах, потому что видела во сне гравиевую аллею среди деревьев, бегущего по ней маленького мальчика, а следом за ним себя и светловолосого мужчину в очках. И так во сне все складывалось, что мужчина был моим мужем, а мальчик – нашим сыном, а аллея – аллеей где-то в Италии, пчелы жужжали, было немного жарко, сон путался с реальностью и ставил в тупик.

Тупик ощущался, например, потому, что у нас в роду всегда рождались девочки. Какие мальчики? Я даже представить себе не могу, как с этими мальчишками справляться. Ведь у моей прабабушки родилась моя бабушка, а у бабушки – моя мама, у моей мамы появилась на свет я. Было бы логично, чтобы все так и продолжалось. Более того, идеальная схема ломалась в ключевом элементе – мой текущий молодой человек совсем не походил на увиденного во сне. Он не был светловолос, высок ростом и никогда не носил очки.

Несмотря на серьезные нестыковки, я решила, что сон удался, взяла коврик и отправилась на пляж. А через несколько дней мы вернулись в Москву.

В день возвращения в столицу провидение начало заботливо корректировать данность. В первую очередь меня стремительно бросил бойфренд. Сразу после приземления самолета на родную землю. Я неделю поплакала и отправилась в ночной клуб, где незамедлительно познакомилась с русым молодым человеком, которого запросто можно было бы считать блондином. Причем осознанности в моих действиях не было никакой (такое часто бывает в ночных клубах, согласитесь). Жестокие друзья сохранили пару фото той ночи, а подруга не устает напоминать,

что поверх вечернего платья у меня была надета клубная курточка турецкой футбольной команды «Бешикташ». Недоброжелатели утверждают, что я пила коктейль «Кампари Ред Булл» и каждые пять минут демонстрировала чулочные подвязки. В общем, на нового знакомого я произвела наилучшее впечатление, которое было закреплено вторым свиданием. Я снова явилась в сопровождении подруги, у которой в руках была палка, подобранная на Чистых прудах. Ею отгонялись бесы, которые преследовали нас после посещения чуть ранее фестиваля современного искусства. Но даже это не могло встать на пути провидения.

Через две недели выяснилось, что мой новый знакомый близорук и иногда носит очки. Все складывалось как нельзя лучше. Все то же провидение решительно вело меня через бури и волны. Прошло полгода, и новый бойфренд дал мне порулить своей машиной, закрепив возникшую душевную близость и укрепив веру в то, что все не зря.

Аллея, виденная во сне, нашлась спустя полтора года близ Кастелло Сфорцеско в Милане. А еще через полтора года меня вдруг стало клонить в сон после спагетти с овощами. К трем годам прибавились девять месяцев, и на свет появился К., он же Коко (во Франции), он же Кокос (для друзей), а также Константин для всех тут и там. Мальчик, благодаря которому я стала чуть умнее, а также написала более пятидесяти тысяч знаков разных историй.

«It’s a boy, Nadia!»

Так все начинается

Когда тебе за тридцать, ты не чайлдфри и у тебя есть положительный во всех отношениях бойфренд, иногда ты задумываешься о том, что можно было бы родить ребенка. Это же здорово! Думали мы с бойфрендом примерно так, но, не будучи мастерами долгосрочного планирования, не предпринимали никаких основательных шагов для улучшения демографической ситуации в России. Мы просто работали, тусовались, снова работали, снова тусовались и однажды поехали на зимние каникулы в горы.

В чудесном местечке на границе Италии и Франции жизнь шла своим чередом. Снег и солнце, покорение вершин, спуск с вершин, рестораны, веселье, секс, снова горы – что может быть лучше. Единственное, что меня беспокоило, – это небольшая лихорадка. Списала ее на акклиматизацию, пару раз выпила аспирин, а затем и вовсе махнула рукой. Лихорадит, и ладно. Меня вообще часто лихорадит. Затем мы отбыли к морю. У моря меня настигла сперва сонливость (списала на переутомление от работы), затем вспыльчивость (списала на скорое возвращение на работу), а затем стало нехорошо в процессе потребления тех самых спагетти с овощами (списала на обжорство). Пока я занималась списываниями, бойфренд шел за мной по улице и зудел мне в ухо: «А ты, часом, не беременна?» Я отмахивалась от него и кричала в телефонную трубку: «Что? Срочно? Я в отпуске, вы знаете телефон моего заместителя? Окей, через десять минут я буду у компьютера».

А затем мы вернулись в Москву. Еще пара дней с комментариями на тему моей беременности – и я впала в окончательно раздраженное состояние. Дождавшись отбытия бойфренда по делам, вытащила пачку тестов на беременность. Первый тест уверенно замаячил двумя полосками. Я списала это на потенциально ложный результат. И сделала второй. Он снова оказался потенциально ложным. Я не растерялась и сделала третий. Его результат заставил меня сесть на край ванны и задуматься о том, что вряд ли три результата могут быть последовательно потенциально ложными. После этого я пару раз измерила комнату шагами и позвонила бойфренду. «Кажется, ты станешь папой», – сказала я слегка напряженным голосом. «Я знал», – провозгласил он и пообещал скоро приехать. «Скоро» растянулось на час. Я даже начала нервничать. Но затем бойфренд появился с цветами, был бодр, весел и рад. Больше меня.

На следующий день я отправилась в аптеку, где приобрела еще штук десять разнообразных тестов на беременность. Полосочки, пробирочки, снова полосочки. Все они неизменно показывали положительный результат. Бойфренд язвительно комментировал мои продолжительные пребывания в ванной комнате, советуя перестать спускать деньги в унитаз. Я не терялась, но когда общее количество опробованных мной тестов приблизилось к двум десяткам, снова задумалась, натянула джинсы и отправилась в поликлинику. Милая женщина посмотрела на монитор и с улыбкой сказала: «Я вас поздравляю».

Я вышла на улицу. Потопталась в снегу. И подумала: «Вот это да, у меня будет ребенок!» После чего отправилась домой. Привыкать к этой мысли.

Вот это да, жизнь меняется

Говорят, что беременность меняет женщин. Кто бы спорил, сложно не меняться в такой ситуации. Меня, правда, тревожили не столько физиологические процессы, сколько мысли о том, что же теперь будет. Нет, в принципе, все понятно. Мы будем жить долго и счастливо, ребенок будет расти, и все будет у нас замечательно. Но как же быть?..

Это «как же быть» мучило меня зимними вечерами. Когда сказать на работе? Ладно, начальнику скажу сейчас, а остальным попозже. Или скажу всем сейчас. А может, не стоит? Будут еще относиться ко мне как к инвалиду.

Так, а что же делать с квартирой? Куда тут еще впихнуть и детскую… Это отодвигаем, то убираем, здесь пробиваем в стене дыру, а вот ту нишу закладываем. Хотя нет. Лучше нишу оставляем, а дыру не пробиваем. Или и вовсе надо менять квартиру. Что же делать, что же делать. Надо, наверно, начинать откладывать деньги на детское образование.

Часы тикали, зимняя тьма сгущалась, мысли набирали обороты. А буду ли я хорошей матерью? Какая вообще из меня мать. Я сама еще не выросла (ну да, 33, ну и что с того?). Интересно, как становятся хорошими матерями. И ведь теперь не будет ни минуты времени на себя! Ах да. Это эгоизм и инфантилизм так думать. Так, так, почитать, что ли, пару книг? О беременности и раннем воспитании детей. Нет, лучше не буду. Успеется. Что там вообще читать.

Ладно, что теперь делать с отпусками? Всегда брать ребенка с собой? Оставлять бабушкам? Или я забегаю слишком далеко вперед и потом разберемся? Точно! Отложим решение этого вопроса на потом.

Как бы не забывать пить эти дурацкие витамины. Врач сказала, что пить обязательно надо, а я все время забываю. И ох, как же хочется на пятничную тусовку, но какие тусовки, когда спать все время хочется. И если спать хочется все время, то почему я сейчас не сплю??? Ах да, я же решаю, стоит ли пробить дыру в стене и сообщить ли коллегам радостное известие.

Кстати, а вот если я ухожу в декрет, то кто будет делать за меня всю мою работу? С этим ведь тоже надо что-то придумать.

Как же все это странно. Вот так съездила на горнолыжный курорт и вернулась другим человеком. Ни разу со мной такого не было. Разве что один раз затылок отбила на красном склоне. Интересно, а мне нужна какая-нибудь специальная диета? Икры

хочется, да, икры, красной. Буду ли я все-таки хорошей мамой??? Дорогой, проснись, хочу бутерброд с икрой! И как ты думаешь, можно пробить в этой стене дыру?

Все будет хорошо

На двенадцатой неделе беременности я отправилась делать скрининг. Это обязательная процедура для выявления патологий развития на ранней стадии, анализ крови и УЗИ, рожавшие знают. С первым я справилась в полпинка, да и со вторым рассчитывала разделаться быстро и с удовольствием. Я пришла к врачу, легла на удобную коечку и приготовилась рассматривать младенца на огромном мониторе.

Монитор, правда, не включили, но доктор споро приступила к делу. Сперва она методично бубнила показатели, но потом вдруг изменила тон. «ТВП такая-то», – тревожно произнесла она медсестре, заполнявшей карту. Я легко и непринужденно поинтересовалась, что же это значит. «Что? Да ну что? Например, что ребенок – даун. Придется выбирать, инвалид или аборт». Вместе с уютной коечкой я провалилась куда-то в пропасть, услышав через вату голос сестры: «Может, не стоило так говорить?» И ответ: «Все же хотят знать правду!» Я встала с койки и спросила, что же мне делать дальше. Получила бумажку с адресом и телефоном и совет сделать УЗИ у одного звездного профессора.

Остаток дня помню смутно. Помню, что записалась к профессору, ехала через жуткую метель на такси, сидела три часа в очереди, болела спина, ломило ноги. Муж был во Франции, маме я еще не звонила. Профессор делал мне УЗИ пару секунд, после чего вывел в коридор и крикнул сестре: «Эту женщину в генетику». В генетике прописали биопсию хориона (боже мой, что это такое, а, прокол плодного пузыря, ага, поняла, ну конечно, поняла, как иначе, что, почему, почему никто не отвечает на мои вопросы). Спросили, смогу ли я оплатить процедуру, готова ли я к тому, что процедура может закончиться выкидышем. Я вяло кивала головой, роняла сумку, пыталась уронить себя, но удержалась на ногах. Вышла под снег, заревела. Позвонила мужу, позвонила маме. Муж сказал, что все будет хорошо, и велел ехать домой. Мама начала звонить знакомым врачам.

На самом деле по факту инвазивного вмешательства можно было избежать, сейчас делают неинвазивные тесты, обычный анализ крови, но разбираться во всем сил не было. Об этом я узнаю позже, когда буду утешать других девочек с плохими результатами скрининга и буду уже отлично разбираться в проблеме. Позже я узнаю много еще чего о скринингах, но в тот момент я была в состоянии только сидеть и копаться в форумах, где другие беременные отчаянно спрашивали: «ТВП столько-то, у

нас есть шанс?»

В результате биопсию мне сделали в рекордно короткий срок в одном из перинатальных центров Москвы. Надо было двое суток ждать результатов. Первый день я тупо лежала в кровати, повесив перед собой листик А4 с надписью «Все будет хорошо». Вечером следующего дня должен был прилететь муж. Я ждала его с утра, ездила весь день на машине по Москве, наматывала круги вокруг МГУ, гуляла под снегом вокруг пруда у Новодевичьего монастыря. Прибывший муж был динамичен и бодр, велел не унывать, спросил, хочу ли я бургер («Там новое место, ты читала, говорят, офигенные бургеры»), по остальным вопросам придерживался позиции «Все будет хорошо, а с бургером – еще лучше».

На следующее утро мне позвонила женщина из клиники. Увидев ее номер телефона на экране, я даже не сразу нашла в себе достаточно храбрости, чтобы ответить. Но отступать было некуда. Из трубки зажурчал ее голос: «Новости хорошие, все хромосомы в сборе, теперь ваша задача – перестать волноваться. Хотите узнать пол ребенка?»

Это мальчик

Мне, после пары суток ожидания результатов анализов, было абсолютно все равно, какого пола ребенок, но дама на том конце провода явно хотела меня порадовать приятным бонусом. «У вас мальчик!» – с четко акцентированным восклицательным знаком в конце сказала она. «Ух ты!» – откликнулась я, стараясь не отстать по явности восклицания.

Примерно через полчаса я задумалась. Как это так, мальчик, что мне с мальчиком делать? С девочкой все просто и понятно – сперва скупать бело-розовое, потом первые лакированные туфли, водить на рисование и фигурное катание, вместе красить глаза, слушать рассказы о мальчиках и волноваться: «Не попался бы подлец». А что делать с мальчиком? Отправлять, что ли, с младенчества в гараж, где его папа на досуге разбирает и собирает антикварную «Волгу»? Что я вообще могу дать мальчику? Как с ними обращаться, с этими мальчиками, если я даже за тридцать лет толком не разобралась? Как сделать так, чтобы твой мальчик был самым настоящим мальчиком, джедаем из джедаев, всем на зависть? Как обычной мне справиться с таким сложным заданием?.. Да, с девочкой было бы проще, решила я, закрыв для себя на время этот вопрос. Тем более что знала ведь, что так будет: сон в Черногории точно говорил о мальчике. А против вещих снов не попрешь.

На девятом месяце мой французский гинеколог, делая УЗИ, восторженно прокомментировал: «What a big boy». Я посмотрела на картинку, где бултыхался черно-белый пришелец. Вдруг – бабах! – на экране отпечаталась нога. Такая самая настоящая ступня, с пяткой и пальцами. Не маленькая ступня, а вполне себе богатырская. «Really big», – согласилась я, почувствовав некую внутреннюю гордость. По ноге сразу было видно, что какой-то пункт из программы «родить мальчика» я уже выполнила. Что именно за пункт, я не могла понять, просто решила, что он где-то между силой и честностью.

Итак, мальчик. Как у всех нормальных девочек, у меня с детства были заготовлены варианты имени для будущего ребенка. Пара была незатейлива: если родится мальчик, я решила его назвать Андреем или Александром, а если девочка, то Александрой. Еще в детстве мне нравилось имя Марина, но с возрастом разонравилось.

Когда стало очевидно, что будущий ребенок уже не просто будущий, а вполне себе состоявшийся, я радостно преподнесла

его папаше свои комбинации, рассчитывая на то, что тот окажется подкаблучником и не станет возражать. Но нет. Папаша мыслил независимо, мои варианты оставил на крайний случай и сказал, что подумает над оптимальными предложениями.

Пока он думал, я, слегка оскорбленная тем, что «мои» имена оказались негодными, начала инсинуировать, что назову ребенка Павсикакием – в честь греческих предков. Не хотите Александра (в честь Македонского), будет вам Павсикакий Алексеевич – отличная комбинация!

Время шло, а рабочих вариантов не прибавлялось. На горизонте бродил Павсикакий, родственники были задумчивы, папаша ребенка занимался работой и с выбором не спешил.

Когда до рождения ребенка оставалось чуть больше месяца, все вокруг стали активны. Родственники предлагали «свои» имена, весьма основательно взвешивая каждое, как бы пробуя его на вкус. Я пыталась продавить Македонского, но рубежи никто не сдавал. Папаша сдвигал брови и думал.

По ночам начинались споры. Ожесточало их то, что к тому времени врач разрешил мне лежать только на левом боку, что изрядно раздражало. «Борис! – говорила я. – В честь Бориса Виана!» «Борьками зовут поросят! – резал папаша. – Может, Михаил?» – «Ну да, Мишка, конечно, лучше Борьки!» – «Может, Денис?!» – «А как тебе Сергей?» – «Я выбираю Семена!» – «Что значит “я выбираю”? Тогда Марк». И так до бесконечности. Единственным относительно устраивающим всех вариантом было имя Константин (в честь Константина Великого и всех моих греческих родственников). Но вопрос об имени оставался открытым…

Давай поженимся

Пилотному проекту под рабочим названием Константин шел седьмой месяц, когда мы с его отцом решили пожениться. Первоначально этот пункт в моих планах отсутствовал: если ты успешно перешагнул порог тридцатилетия без брачных обязательств и не являешься прекрасной половиной американского миллионера, то какие-либо дополнительные подкрепления отношений не особо нужны. Я даже была, наверно, последовательным противником брака, так как любая бюрократия угнетает мой вольный дух.

Но с появлением третьего человека встал вопрос о всевозможных бумажках, разрешениях и доверенностях, которые потребуются для его передвижений после рождения. Именно он изменил генеральный план.

В подготовке свадьбы я практически не участвовала – у меня на работе, как обычно, все горело, летело, падало, взрывалось, писались новости, отчеты, проводились совещания. Мы с Константином успешно справлялись с нашей маленькой вселенной, но дополнительная нагрузка, тем более такого непривычного свойства, мне казалась лишней. Все взяли на себя муж и его сестра. Платье мне привез муж из Италии (фасон «беременная кариатида»), ресторан выбрали опять же он и его сестра. Я сделала один важный выбор – загса, остановившись на том, мимо которого постоянно ходила в детстве по пути в кулинарию. Пять минут я участвовала в составлении меню, попробовав ложку тартара из тунца. От обручальных колец мы с легкостью отказались, что меня изрядно порадовало. Вместо этого будущий муж подарил мне чудесное «просто кольцо».

Так как время поджимало, свадьбу было решено провести в ускоренном темпе. Я сообщила гинекологу, что мне нужна справка для росписи, она обрадовалась, поздравила и выписала требуемый документ. С ним мы появились в загсе, где собравшиеся вокруг нас пары тревожно решали, стоит ли заказывать мидий для праздничного стола и звать ли тетю Веру. Живот почему-то зудел, я думала: «Вляпалась!»

Заведующая загсом, которой предстояло дать разрешение на «скоропалительный» брак, сдвинула очки и строго спросила, состояли ли мы ранее в браке. Смотрела она при этом почему-то на меня. Я со смешком выдавила, что, скорее всего, нет. Надо было понять, что тут не место для шуток. Дама постучала ручкой по монитору и сурово заметила: если мы и солжем, то компьютер все знает! Я дрогнула перед лицом техники, получила удар под

ребро от мальчика и, как и положено невесте, зарделась.

В назначенный день все прошло ловко и гладко – мама с утра заплела мне французскую косу, зарегистрировали нас без лишних слов и музыки, родственники были счастливы, дети – милы и нарядны, подарки радовали. В ресторане тоже все шло по плану, просекко и красное, моя мама носилась и щелкала фотоаппаратом, мой начальник произнес проникновенный тост, одна из новых тетушек расплакалась и прижала меня к своей груди с криком «Наши не разводятся!», одна из лучших подруг напилась и чуть не упала с лестницы. Ресторанный попугай щелкал клювом, и ничто не напоминало о традиционных ужасах свадебного действа.

Под вечер я изрядно утомилась. Моим покровителем стал один из официантов – увидев, что я рухнула на стульчик, он подошел и проникновенно спросил: «Может, еще пару кусочков торта?» Живот радостно шевельнулся. «Можно три?» – спросила я официанта. Он улыбнулся, и через минуту передо мной стояли три куска торта. Так я вышла замуж.

А у вас живот опустился

Жизнь беременных просто прекрасна – походы к врачам, выбор имени для малыша, покупка всякого ненужного скарба и декретный отпуск. И еще повышенное внимание окружающих, не относящихся к кругу родственников и близких друзей. Правда, по большей части совсем не тогда, когда хотелось бы.

Одним из невыносимо напрягавших меня проявлений были многочисленные просьбы потрогать мой живот. Нет, конечно, когда друзья и приятели дружески тискали растущего малыша, у меня не возникало возражений. Но потом я заметила, что регулярно совсем даже не близкие люди норовили настойчиво пощупать, что же у меня там внутри. «Можно приложить руку?» – деловито интересовалась слегка знакомая барышня. «Я потрогаю?» – констатировала другая. И вот ты стоишь в растерянности – вроде бы отскакивать с криком «Нет, ни за что!» как-то неловко, но почему-то ощупывание совсем не радует. Я достаточно долго недоумевала, пока меня не просветила одна опытная подруга: оказывается, есть такая примета, что если потрогаешь живот беременной женщины, то выйдешь замуж и родишь. Почувствовав себя бронзовой собакой с «Площади революции», я решила больше никому живот щупать не давать. И так и делала.

Вскоре узнала о еще одной примете. Оказывается, надо допивать за беременными из их чашек чай, воду и прочее. Тоже гарантированный результат. Этим знанием обогатила меня беременная подруга, застукавшая коллегу за попытками допить кофе из ее чашки. Коллега была прижата к стене и пояснила, что это вынужденный шаг на пути к браку и материнству.

Еще часть далеко не близких людей озабочена твоей безопасностью. Не надо бегать через ступеньку по лестнице, стоять на сквозняке, прыгать, есть шоколад, пить черный чай, принимать эти витамины (принимать надо другие). Заодно профессионалы любительской медицины интересовались моим возрастом и сетовали на то, что рожать первого ребенка я поздновато собралась. Конечно же, я этих советов не просила.

Воцерковленные граждане не прописывали мне витамины, но советовали молиться. Придешь так на прогулку к Новодевичьему монастырю, а там тебе и живот покрестят, и правильную молитву пропишут. То, что ты считаешь отношения с Богом менее формализованными, никого не волнует.

Когда живот стал очень большим, появились специалисты в области анализа его формы и положения. «Так, живот очевидно

круглый. У вас девочка? Мальчик?! Странно, а форма живота как при девочке». Спасибо, спасибо, спасибо. «Женщина, а какой у вас срок? Что-то, я смотрю, у вас живот опустился, как будто бы вам уже рожать». Этим опустившимся животом меня пичкали последние три месяца беременности. Два месяца я слегка дергалась, а потом забила. И отвечала: «Ой, и у вас живот опустился».

Единственная ситуация, в которой меня не напрягало повышенное внимание окружающих, – общение с итальянскими матронами. Они не норовили трогать живот, но, конечно же, высказывали свое авторитетное мнение. И, к слову, не промахивались ни с формой живота, ни со сроками родов. Профессионализм, помноженный на вековые традиции, давал о себе знать. Параллельно мне предлагали кофе, печеньице и даже бокал вина – «Ой, ну сейчас уже можно».

Сделаем это во Франции

Где-то на двадцать пятой неделе моей беременности врач озаботила меня вопросом выбора роддома. Я спросила у нее, что бы порекомендовала она, доктор пожала плечами и сказала, что все зависит от уровня моего благосостояния. Я отправилась домой, где погрузилась в чтение отзывов о московских роддомах. Отзывы не радовали. Где-то обнаруживались тараканы, где-то – алчные медсестры, где-то – страшные родовые палаты. Помимо этого уже родившие подруги почему-то наотрез отказывались советовать роддома, а на горизонте маячил весьма пугавший меня золотистый стафилококк. Выбор сводился к паре заведений, где стоимость медицинских услуг была примерно равна стоимости полета на Луну.

Я решила привлечь мужа к решению вопроса, он вполуха послушал мои жалобы и сказал: «А почему бы тебе не родить во Франции?» Ему это было удобно – он в тот момент по работе постоянно мотался во Францию и почитал ее вторым домом. Возникла пауза. Мысль о том, чтобы рожать вдали от родины, никогда не приходила мне в голову и казалась абсурдной. Гуляя про набережной реки Сетунь, я жестко формулировала многочисленные «против». Во-первых, я русская и хочу родить в России. Во-вторых, я хочу, чтобы врачи были русскими и у меня не возникало трудностей перевода. В-третьих, я хочу, чтобы рядом была мама. В-четвертых, я боюсь лететь беременная на самолете. В-пятых… В-пятых не находилось, хотя я совершенно точно была уверена, что есть заодно и «в-шестых», и «в-седьмых», и даже «в-десятых». После этого я сосредоточенно пересчитывала все «против» родов в российской столице, где стафилококк в какой-то момент начинал уверенно перевешивать патриотизм и трудности перевода.

Свои тревоги я изложила мужу. Он пожал плечами и сказал: «Зато там хороший роддом и отличные врачи, даже если не думать о том, что там отличный климат».

Месяц после этого мы спорили. Мы спорили в кровати, в машине, в шезлонгах на даче, по телефону. Я находила и «в-десятых», и еще миллион аргументов против. Муж говорил просто: «Я хочу, чтобы тебе было хорошо». Абсолютно измотав нервы себе и окружающим, в сотый раз перечитав отзывы о столичных роддомах, пережив ненужное мне лечение антибиотиками и воспоследовавший за ним приступ дерматита, я разозлилась на отечественную медицину, пришла к мужу и сказала: «Окей, отправляй меня».

Oh la la Constantine

Вскоре я, мой увесистый живот и справка от врача о том, что мне можно лететь, гордо гуляли по терминалу Е аэропорта Шереметьево. В сумке как главную ценность я несла переведенное на английский язык медицинское досье. Самолет оказался практически полностью в моем распоряжении – кроме меня августовским вечером во Францию летели три человека. Ребенок дремал в животе и не обратил никакого внимания на перегрузки взлета и посадки. Через несколько часов я уже гуляла под пальмами, наслаждаясь теплом, морем и прочими радостями (включая кофейные эклеры). Через пару дней я познакомилась по рекомендации подруги мужа с доктором Мело, который мельком просмотрел мое досье: «Близорукость? Варикоз? Отрицательный резус? Перелом копчика? Когда это было? Надя, я вообще не вижу поводов для беспокойства».

После этого оставалось только получать удовольствие и удивляться тому, как все легко. Беременность – это просто и весело, внушал мне мой доктор, сетуя на то, что российские пациентки часто приезжают с совершенно непонятным ему тяжелым настроем. Я старалась не вспоминать антибиотики и дерматит, перепутанные анализы мочи, из-за которых меня чуть не положили под капельницу, и прочие мелкие неприятности в Москве и улыбалась врачу в ответ.

Не знала я только одной важной детали: во французском роддоме карту младенцу заводят еще до его рождения. А в карту надо вписать имя. И когда я пришла сдаваться в роддом, легла под монитор, вдохнула, выдохнула и начала диктовать акушерке данные, она записала все в карту, а затем вытащила новый лист бумаги и сказала: «Перейдем к данным ребенка. Как его зовут?» Я приподнялась и округлила глаза. Она округлила глаза в ответ: «У вас что, еще не придумано ребенку имя?!» Чувствуя, что я нарушаю этикет, нормы и правила, я откинулась на кушетку и невозмутимо сказала: «Как это не придумано, придумано! Записывайте, спеллингую. Кей, оу, эн, эс, ти, эй…» Акушерка довольно сказала: «А, Константан, во Франции тоже есть такое имя. Через «си» запишем или через «кей»? И фамилию давайте проспеллингуем, она у вас очень сложная!»

Я знаю о схватках всё

Доктор Мело, он же Доктор Дыня (прозвище придумал муж; разумеется, мы никогда так не называли доктора в лицо), отличался завидной внешностью и отменной смешливостью. Узнать, что врач где-то близко, всегда можно было по его смеху. Мне это нравилось. Я сама люблю посмеяться. А беременность и надвигающиеся роды – отличный повод для смеха пациентки и гинеколога.

Мои визиты к доктору состояли из непрекращающегося веселья и розыгрышей (это ирония, но с долей правды). В один прекрасный день, отпустив пару дежурных шуток, доктор провел мне по животу датчиком УЗИ-аппарата и присвистнул. «Ну что. – Дыня поправил очки. – Вы можете родить уже совсем скоро!» Так как до установленной мне даты родов оставалось не менее трех недель, я поинтересовалась, стоит ли торопиться. Доктор прыснул и сказал, что вообще-то он рекомендовал бы мне повременить, хотя, конечно, ребенок уже «ок» и проблем не будет. Далее последовали инструкции: поменьше физических нагрузок («Купаться? Купаться можно, конечно. Не стоит бегать по лестницам и переносить тяжести»), избегать длинных путешествий («Съездить в Италию? Без проблем! Длинное путешествие – это если вы решите вернуться в Россию») и не волноваться («Тем более что поводов для волнения у вас нет»). Я слегка разволновалась и отправилась соблюдать инструкции врача: лежать, есть сласти, ездить в Италию, купаться и ни о чем не думать.

Через две недели я прибыла к Доктору Дыне с вопросом: «Ну как?» К тому моменту быть беременной мне уже несколько поднадоело и хотелось прогресса. Доктор сделал УЗИ и заявил, что оснований, что я рожу раньше срока, теперь и вовсе нет. «Мальчик, – сказал мне мой улыбчивый врач, – перевернулся. Вам придется быть поактивнее, чтобы привести его в нормальное положение». Последовали новые инструкции: побольше физических нагрузок, плавать и гулять. Я спросила: «А волноваться?» Доктор рассмеялся: «А у вас есть повод?»

Я начала плавать и гулять. Отец ребенка лично контролировал оба процесса – заставлял меня мокнуть в бассейне, где была, прямо скажем, не самая теплая вода, а также подробно интересовался маршрутом моих пеших прогулок, в уме прикидывая километраж. Через неделю я снова прибыла к врачу. Он рассмеялся: «Сперва этот ребенок спешил, теперь он никуда не торопится». Последовало усиление физических нагрузок. Каждый

день я с писком погружалась в холодную воду и плавала пятнадцать кругов. Потом вылезала и отправлялась на прогулку. Придя с прогулки, я снова плавала. С каждым днем родить хотелось все поскорее.

Наконец в один прекрасный день я почувствовала нечто, что могло квалифицироваться как схватки. Время было уже позднее, но я не сомневалась ни минуты: вылезла из кровати, разбудила отца ребенка, взяла роддомовскую сумку и настроилась рожать. Врачи подержали меня два часа под монитором, после чего дали капсулу, смягчающую спазмы, и отправили гулять дальше.

Я ужасно рассердилась: сон испорчен, рожать не дают! Следующий день я провела на табуретке в прихожей, записывая динамику схваток и читая в интернете, как отличить нормальные схватки от ложных. Ближе к вечеру я взяла сумку и снова велела отвезти меня в роддом. Там мне обрадовались, положили под монитор и попытались убедить, что я опять не рожаю. В ходе дискуссии с доктором я яростно отстаивала свое право родить именно сегодня. Даже если сам доктор вынашивал план отбыть домой, выпить розового вина и лечь спать. «Нет, – сказала я ему. – Это не ложные схватки, это настоящие». Доктор рассмеялся. Я прибавила жесткости в тон и добавила: «Я знаю все о схватках. Я читала в интернете». Доктор рассмеялся еще веселее и отправил меня рожать, сказав, что, пока я лежу, он еще успеет сделать одно кесарево.

Рожать очень весело

В роддоме на авеню Калифорни мне выделили голубую родовую палату с видом на море и аэропорт. На стенах палаты росли пальмы и светило солнце, мужу полагалось уютное кресло, акушерка щебетала, мониторы пищали, сердце ребенка билось ровно и громко.

Я расслабилась и поинтересовалась, сколько же мне теперь ждать главного момента своей жизни. Акушерка рассмеялась и сказала, что часов десять. Я пообещала ей, что постараюсь не умереть со скуки, она пообещала мне в ответ, что все эти часы будут насыщены разнообразными делами.

Первым из них оказался визит анестезиолога, который ставил мне эпидуральную анестезию. Пожилой мужчина, разом похожий на всех французских комедийных актеров, зашел в палату, остановился и стал меня разглядывать. Попросил сесть. Посмотрел на мои руки, затем на ноги, что-то сказал акушерке на французском. Я попросила перевести. Оказалось, что врач отдал должное боевой раскраске ногтей – розовые на ногах и ярко-желтые на руках. Внимание врача мне польстило, я подняла руку и гордо сказала: «Dior, color Acapulco». Он нахмурился (потом выяснилось, что перед наркозом лучше снимать лак с ногтей), посадил меня и стал, периодически напевая, вкручивать мне в спину тонкие провода. Минут через десять все было завершено, акушерка и врач похлопали меня по плечу и ушли.

Мы остались с мужем в палате вдвоем. Он походил, посмотрел в окно, полюбовался картинами на стенах, воскликнул: «Шкаф с эфедрином и не заперт!» Через два часа я почувствовала, что моя левая нога уже не принадлежит мне, и поделилась этим радостным открытием с акушеркой. Она сказала, что теперь подождем правую ногу. На улице была уже совсем ночь. Муж ушел, чтобы отвезти домой мою маму, заснувшую в приемном покое, я лежала и смотрела, как взлетают и садятся самолеты. Пыталась думать, но мысли разбегались. Время от времени заходила акушерка и светски со мной болтала – о погоде в Москве, о прелестях Ниццы, об особенностях разнообразного деторождения. Я поинтересовалась назначением тряпочных качелей, свисавших с потолка.

– А! Это для тех, кто рожает без эпидуралки.

– И много таких?

– Ну, одна-две в месяц. В основном русские, они ценят естественность.

– А остальные?

– Остальные предпочитают обезболивание, так же проще.

Сколько прошло после этого времени, я не знаю. Снова пришла акушерка, спросила, как моя правая сторона. Я сказала, что сохраняет изрядную чувствительность, значительно большую, чем мне хотелось бы. Акушерка отправилась искать анестезиолога. Пока шли поиски, боль стала по-настоящему сильной, я держала вернувшегося мужа за руку и говорила что-то вроде: «Тьфу, не могу, тьфу, когда же это кончится». Вновь прибыл анестезиолог. Постоял, подумал, подергал меня за ногу.

– Do you really feel pain?[1]

– Sure[2], – я постаралась сказать это максимально убедительно и возмущенно.

– OK, I'll give you real drug[3]…

Вдумчиво порылся в кармане и вытащил крошечный шприц, содержимое которого ввел в огромный шприц, который качал в меня обезболивающее. Через десять минут правая сторона отключилась, а мне стало очень весело. Веселье так и плескалось во мне, переливалось через край, я пыталась поделиться им со всеми присутствующими. Так весело мне не бывало даже в ночных клубах около трех ночи.

Где-то через час муж заснул и упал со стула. Пришла акушерка, проверила показатели и решительно ввела мне окситоцин, велев подождать еще чуть-чуть. Муж жалобно попросился погулять и ушел.

Вскоре я услышала в коридоре смех своего врача. Натягивая перчатки и сверкая улыбкой, он вошел в палату и сказал: «OK, let's start[4]». И мы начали, бодро и весело. В какой-то момент доктор поинтересовался, где же мой муж. Я сказала, что, по моим предположениям, он спит в машине на парковке. Врач рассмеялся и сказал: «Окей, Надя, а теперь я тебя немного разрежу. Но ты не бойся, it won't break your anatomy[5]». Через пять минут на свет появился бодрый малыш К.

«It's a boy, Nadia![6]» – воскликнул мой врач, шлепнув мне на живот чумазое и энергично вопящее существо с растрепанными черными волосами. «What a surprise![7]» – решила не отставать я в демонстрации чувства юмора. Врач смеялся, акушерка улыбалась, в палате появилась дама в розовой пижамке и забрала у меня с груди крикуна. Вернулся он ко мне уже чистым, одетым в голубой костюмчик с золотыми позументами и в забавной шапочке на голове. Муж успел к шапочному разбору, ему достался чистенький и умеренно возмущенный младенец. Доктор стянул перчатки, посмотрел на себя в зеркало и спросил: «So how are you?[8]» – «Magical mystery tour[9]». – Я не придумала ничего лучше в ответ.

И что мне со всем этим делать?

Сразу после родов меня спросили: вы грудью кормить будете или из бутылки? Времени на размышления не было. Понятно, что задуматься о таких вопросах стоит заранее, но ведь можно обдумать все еще раз… Я выбрала – кормить грудью.

Первый совместный день с младенцем для меня начался с вопроса медсестры, которая интересовалась, не возражаю ли я против спагетти с морепродуктами на обед. Я не возражала. Затем мне предложили выбрать между чаем и кофе. Я задумалась и поинтересовалась, не вреден ли кофе кормящим матерям. Медсестра сказала, что она лично ничего не слышала о возможных противопоказаниях. Я расслабилась и выбрала кофе. Младенец спал в пластиковой люльке рядом, сопел, помахивал ручками и внимания не требовал.

Я съела спагетти, выпила кофе, открыла книжку. Младенец хрюкнул. Потом еще раз. И еще раз. Пока я обдумывала, означает ли хрюканье то, что ребенок голоден, он разразился басистым плачем, подтверждая, что еда – это жизнь. Я попыталась покормить его. Он, конечно, не отказывался и даже пытался есть. Но процесс давался ему тяжело, каждую минуту он отрывался от груди, смотрел куда-то в пространство из-под нахмуренных бровок и всхлипывал. Кормление не получалось. Идиллические картинки, виденные в кино, – новорожденный приникает к материнской груди, по лицу матери разливается блаженная улыбка – рушились. Я начинала злиться.

Весь день мы провели в борьбе друг с другом. Я пыталась заставить ребенка есть, ребенок пытался заставить меня накормить его. Попытки были по большей части тщетные, малыш рыдал, я старалась не рыдать. Ночью ситуация ухудшилась. Пока все благонравные французские младенцы, наевшись полезного материнского молока, спали, мой русский боец рыдал на весь блок. После полуночи я поняла, что надо что-то делать. Как непротивленец, я выбрала самый простой путь: подошла к дежурной медсестре и сказала, что мне нужна бутылка с молочной смесью. Медсестра вскинула брови, пролистала бумажки и парировала: «You choose breastfeeding». И опустила глаза в графики замера температуры.

Мы препирались минут пятнадцать. Крик Константина уже слышал не только наш блок, но, я думаю, и весь роддом. В палатах зашевелились. Вскоре послышался писк еще одного новорожденного, через пару секунд присоединился третий. Медсестра начала нервничать, я усилила давление. Наконец я

добилась желаемого: мне была выдана бутылочка с пожеланием все-таки завтра днем достаточно потренироваться и впредь не просить нарушить правила.

К. выпил смесь и через секунду уже спал. Однако проблема не была решена. С едой не ладилось. Ребенок то спал, то плакал. Пытался бить меня своими крошечными руками, но удавалось ему это плохо. Я боролась с пораженческими настроениями и желанием попросить еще бутылочку. А потом еще бутылочку. И еще, и еще.

По ночам я ходила по палате, носила младенца на руках и пела ему революционные песни, сохранившиеся в памяти еще со школьных времен, периодически – из уважения к приютившей меня стране – разбавляя их марсельезой. Когда мальчик засыпал, я стояла у окна и рассматривала проституток, которые тусовались на углу у роддома, ловили клиентов, пили водку из горла́ и тоже что-то пели. Потом светало, приходил отец ребенка, становилось легче, потому что на папиных руках К. устраивался уютным калачиком и моментально задремывал. Дружественная мне медсестра, которая, к сожалению, не говорила по-английски, присаживалась на край моей кровати и произносила что-то ободряющее, заодно обучая, как правильно прикладывать ребенка к груди.

Через три дня нас с ребенком, измученных бессонницей (это про меня) и борьбой с материнской грудью (это про К., похудевшего на пятьсот граммов), выписали из роддома. Педиатр строго сказал мне на прощание, что я должна тренироваться и что к следующему осмотру врача К. должен хотя бы набрать потерянный вес. Я стиснула зубы и приняла вызов. Через две недели мы прибыли к врачу, который развел руками и сказал: «Какой же у вас упитанный малыш». Еще через две недели меня попросили сбавить активность в молочном производстве, так как у ребенка вырос второй подбородок. Это была наша первая с ним совместная победа.

Грудное вскармливание

Ребенок исправно ел, толстел, розовел, ходил в туалет. Меня хвалил педиатр, мной гордились близкие. В наш-то век, когда смартфоны и планшеты перерождаются каждый месяц, выкармливать ребенка молоком – это такой вызов! Но, конечно же, все знают, что ни одна бутылка со смесью не заменит материнского молока. Оно – единственный путь к сильному иммунитету (так, по крайней мере, многие утверждают). Грудное вскармливание дает ребенку ощущение силы и покоя, которое не заменят ни один матрас и подушка. Все эти аргументы прочно засели в мою голову, а потому я принялась усиленно кормить.

Сама я, правда, порой изрядно утомлялась от всего происходящего. Хотя бы потому, что К. ел каждые три часа по сорок минут. И никак не меньше. С расстановкой, вкусом, знанием дела. Пока он ел, я читала. Сперва я просто взялась закрывать некие лакуны. Читала давно отложенные книги, недочитанные романы, профессиональную литературу. К концу первого месяца вскармливания выяснилось, что я поглощаю примерно одну книгу за двое суток. Вскоре все книжные гештальты были закрыты, я взялась за чтение новинок. От новинок перешла к полным собраниям сочинений. От полных собраний сочинений – к легкой литературе, перечитав еще раз, например, похождения Дживса и Вустера. И в какой-то момент я поняла, что больше не могу читать. Просто не могу. Жесткий диск переполнен.

Помимо этого я пыталась поставить систему кормления в жесткие рамки современных технологий. Я скачала и установила на планшет специальное приложение, которое составляло бы для меня график кормлений, исходя из имеющейся статистики предыдущих кормлений, рассчитывало бы суммарное время кормлений и даже запоминало бы, сколько из какой груди К. съел. Но мой расслабленный младенец с хорошим аппетитом победил высокие технологии. Скачанное мной приложение не способно было принять тот факт, что дети могут есть более получаса. А потому ломался весь сбор статистики. Я удалила приложение и вернулась к чтению.

Одним из дополнительных аргументов в пользу грудного вскармливания было еще и то, что вы с ребенком превращаетесь в такую автономную группу, которой не страшны переезды и перемены мест. Потому что питание и спокойствие у вас всегда с собой. Мы много переезжали и меняли места, но я так и не научилась на глазах у восторженной публики кормить малыша. Я

неоднократно видела, как это делают другие женщины, но сама упорно стеснялась (и сейчас думаю, что зря; надо беречь себя и свои нервы). Я сбивалась с ног в поисках тихих мест (например, в пыльном углу церкви в центре Милана или высоко на горе и глубоко в парке в Ницце). После этого надежно оборачивала себя и Коку шарфом и начинала кормить младенца, который отказывался спокойно есть, так как ему, видите ли, шарф мешал. Он, дескать, хочет на птичек смотреть и дышать свежим воздухом, а я его обматываю нелепой тряпкой. Снимай, мама, тряпочку, снимай. Иначе сейчас как закричу!!!

Многие молодые матери рассказывали мне о том, как прекрасно грудное вскармливание. Не знаю, то ли природный прагматизм, то ли эгоизм не позволял мне достигнуть того экстатического состояния, о котором говорили «коллеги». Присутствие ребенка у груди не оказывало на меня расслабляющего и умиротворяющего эффекта. Наверно, какая-то ошибка при сборке, потому что я знаю миллионы фанатов грудного вскармливания, которые от него не устают (и при этом они совершенно нормальные люди, а не одержимые сектанты). Но если уж такая ошибка есть, не надо делать себя ее заложником, решила я.

В десять месяцев у малыша осталось одно кормление – перед сном. И он, к слову, им совсем не дорожил. Большую часть времени он просто прыгал у меня на животе, дергал за волосы, смеялся, шустрым стоматологом проверял мои зубы, кусался, опять смеялся, опять дергал за волосы. Потерпев неделю цирка и аттракционов, я решительно отказалась от кормления перед сном. Ребенок этого даже и не заметил, а я с облегчением вернулась к обычной жизни.

Колики, колики

Если верить в теорию заговора, то совершенно точно есть заговор уже ставших счастливыми родителями против тех, кто только собирается таковыми стать. Цель его проста: не дать потенциальным родителям повода отказаться от своих планов и нарушить демографическое равновесие. Суть заговора еще проще: «Не говорите им ничего о коликах!»

От своих друзей, уже обремененных детьми, я слышала множество историй о проблемах, связанных с младенцами. Например, что ребенок забрызгал всю кухню и ноутбук абрикосовым пюре. Или покакал всего один раз за день. Все эти милые пустячки, которые родители выдавали за проблемы, говорили сами за себя – ни о чем не тревожься, младенцы – это сплошная радость, они спят, едят и даже не пытаются засунуть пальцы в розетку. Охотно верилось.

О коликах не было сказано никем ни слова. Правда, потом выяснилось, что колики были почти у всех детей. Колики со всеми входящими и исходящими.

У моего мальчика колики начались на третью неделю жизни. Ребенок вдруг перестал спать и начал кричать. Я бросилась в интернет и узнала о коликах. С каждым днем я узнавала про колики все больше.

Я, например, узнала, что не спать по пять суток подряд, когда ты не покоряешь рабочие вершины, а держишь на руках рыдающего младенца, – это очень тяжело. Что уровень любви, бешенства и непонимания происходящего в голове может быть зашкаливающим. Что в какой-то момент тебе захочется спрятаться куда-нибудь в надежное место (например, под ванну) и сделать вид, что ты в домике.

Как человек деятельный от природы и не пасующий перед неурядицами, я пыталась найти выход. В тот момент мы были еще во Франции и обрели любимого педиатра, мадам Тран. Правда, она меня ничем особо не обнадежила: «Это нормально. Это не лечится!» После этого я отправилась в аптеку, где дружественный фармацевт выдал мне два вида успокаивающих капель для меня и капли для младенца, посмотрев на меня снисходительно и жалостливо. Через неделю я появилась у него с претензиями, что его лекарства не работают. Он посмотрел в мои красные глаза еще более жалостливо. Я сказала: «Я так больше не могу». Он вздохнул. Выдал мне очередные запрошенные капли. Сказал: «Вы должны ждать. Это пройдет само. Это нормальный этап развития организма».

Но я верила, что просто ждать бессмысленно, что надо бороться, ведь та лягушка, которая не барахтается, не получит свой кусок масла. Я пыталась включать младенцу белый шум (его отец нервно крикнул: «Выключи эту пакость!»). Я прыгала с ребенком по ночам на фитболе и пела «Ничего на свете лучше нету» (максимум удовольствия для всех неспящих в доме напротив). Мы ездили с ним по ночам на машине, потому что он успокаивался в автокресле. Я плелась в правом ряду со скоростью тридцать километров в час, выпучив глаза и пытаясь не поддаваться сну. Муж таскал ребенка часами на руке вниз лицом. Младенец молчал и задремывал, но стоило его тронуть, как начинался новый рев. Наконец, однажды я провела ночь на унитазе, так как ребенок соблаговолил успокоиться под включенную воду из двух кранов в ванной комнате. Он спал на пеленальном столе, а я сидела на унитазе и читала «Воспоминания о Цветаевой». Потом они закончились, и я перешла на «Записки об Анне Ахматовой».

Вернувшись в Россию, я вызвала российского педиатра, надеясь на то, что она посрамит французских коллег и дарует мне рецепт спокойствия. Врач прибыла на двадцать минут раньше заявленного времени и была крайне недовольна тем, что мы не встретили ее у двери со сломанным домофоном. (Мы же собирались ее встретить, но ровно в то время, когда было условлено.) Затем она прошла в комнату, брезгливо повертела мальчика двумя пальцами так, как будто это был не нарядный младенец (да, я даже зачем-то его нарядила), а какое-то сомнительное существо. К. разрыдался. Затем врач выслушала мои жалобы и сказала: «Садитесь и записывайте». Я села и начала послушно писать – диету для кормящей матери.

Диета эта, сразу закралось в мою голову подозрение, была направлена на то, чтобы довести кормящую мать до депрессии, а если таковая у матери уже имелась, то по возможности усугубить ее. Более того, я уже видела эту диету, пока сама пыталась найти лечение от колик в интернете. Я пыталась сказать врачу, что я уже в курсе диетических ограничений, но она строго велела мне не перебивать. Затем повернулась к Алеше, который укачивал рыдающего К., и с претензией сказала: «Папа, вы что, не можете успокоить ребенка?!»

В бумаге, оставленной врачом, значились два диагноза – дисбактериоз и лактазная недостаточность, а также было приложено направление на анализ кала. Какашки следовало отвезти на другой конец Москвы.

Не знаю, что спасло меня от поездки с биоматериалом моего дражайшего младенца на «Речной вокзал». Скорее всего, яростное

сопротивление моего мужа, который против лишней фармакологии, а также то, что педиатр прописала мне невообразимую диету из ничего, от которой я сходила с ума и падала с ног. Вместо увлекательной поездки через всю Москву я начала кросс-консультации. Я написала израильскому педиатру, которого мне рекомендовали. Я написала нашему французскому педиатру. И получила одинаковые ответы. Анализы кала двухмесячного грудничка на углеводы и прочую фигню нельзя считать репрезентативными. Диагноз «дисбактериоз» младенцам до года не ставится. Какашки первого года жизни могут быть самых веселых цветов и с самыми веселыми запахами. А если у ребенка колики, ну что, это нормально. Рекомендации: правильное прикладывание (но и оно часто не решает проблемы), массаж (можно со специальным массажным маслом, в Европе такое есть для младенцев) и два месяца терпения. И да, оба врача затребовали от меня график прибавки веса. Я скрупулезно помещала К. на весы, замеряя его прибавки. По итогам получила ответ: у вас здоровый и очень упитанный ребенок, вы полагаете, он был бы таким упитанным, если бы у него были серьезные проблемы со здоровьем? Ждите, все пройдет. И да, забудьте о диетах. Ребенок может реагировать на отдельные продукты в рационе кормящей матери, но обделять себя не стоит. Ждите, ждите. Старайтесь спать, когда спит ребенок, так вам будет проще.

Разорвавшись между мнениями и педиатрами, я стала ждать. Младенцу исполнилось два с половиной месяца. И колики прекратились. Как будто ничего и не было. А я как-то спросила у подруги: «Почему ты мне не рассказала заранее об этой фигне?!» Она ответила с претензией в голосе: «Ты не спрашивала».

Пой, мамочка, пой

Мучимый коликами ребенок слегка успокаивался только тогда, когда я начинала петь. О пользе музыки для детей пишут во многих книгах о беременности и раннем развитии ребенка. Якобы даже в материнской утробе дети слушают музыку и реагируют на услышанное. Многие мои приятельницы и подруги уверяют, что так все и есть: их малыш, например, в восторге от группы *Muse* и категорически против певицы Рианны. Пока я была беременна, я пыталась периодически понять музыкальные пристрастия малыша, однако никакой четкой реакции на музыку не было – я могла слушать все что угодно. После рождения К. также не проявил себя особым меломаном, но слушать музыку любил. Особенно в моем исполнении.

Сперва я стеснялась – медведь наступил мне на ухо еще в далеком детстве, а вся моя музыкальная карьера ограничилась двумя месяцами в школьном хоре, куда меня взяли для комплектации состава и откуда я выпала по профнепригодности. Но с началом колик стеснения сразу отпали. Выбора, петь или не петь, не было.

Репертуар был прост: пара-тройка детских песен («Мама для мамонтенка», «Облака, белогривые лошадки», «Голубой вагон»), широкий ассортимент революционных и военных песен, оставшихся в памяти с того самого времени, когда я пела в хоре, а также несколько песен отечественных рок-исполнителей. В разгар колик моим коронным номером были прыжки на кровати с ребенком на руках и воодушевленное исполнение песни «Туман, туман, седая пелена» на два голоса с Егором Летовым.

Когда К. стал чуть постарше, а колики прошли, он стал относиться к моему песенному репертуару более осмысленно. Горячий плей-лист в полгода составляли несколько песен, которые я пела на репите целыми днями: все те же «Облака, белогривые лошадки», а также спешно заново выученные «Антошка, Антошка», «Жили у бабуси два веселых гуся», песенка из фильма про Красную Шапочку («Если долго-долго-долго…») и горячий хит «В траве сидел кузнечик». Кузнечика можно было петь бесконечно. Младенец расплывался в улыбках, махал руками и требовал выхода на бис. Мне казалось, что я скоро свихнусь.

Певческая программа дополнялась парой стихотворных произведений. Здесь фаворитом был «Мойдодыр», причем некоторые пассажи Косте нравились особенно: «Щетки-щетки затрещали как трещотки», «А она за мной, за мной, по Садовой, по Сенной» и «Смыл и ваксу, и чернила с неумытого лица».

Помимо «Мойдодыра» я читала ему «Бородино», а также отрывки из «Евгения Онегина». Но они, конечно же, не могли тягаться со щетками-трещотками. «Бородино» казалось Косте скучноватым, а «Евгений Онегин» в смутные минуты жизни раздражал.

Слушать в записи любимые песни К. отказывался, ему было важно, чтобы ведущая партия принадлежала именно маме. Младенец соглашался лишь на две пластинки – «Бременские музыканты» и «Новые приключения Бременских музыкантов». Попытки поставить малышу мои любимые детские сказки провалились. Ребенок возмущенно тряс в воздухе ногами и успокаивался только в тот момент, когда вновь звучало «Ничего на свете лучше нету, чем бродить друзьям по белу свету».

Месяцев в шесть К. решил, что он ничуть не хуже мамы, и тоже начал подпевать или и вовсе исполнять сольные партии. Удавалось ему, к слову, это значительно лучше, чем мне. Бабушка, преподаватель музыки, послушав его пение, которое мы между собой называли песнями дельфина, заявила, что ребенок прекрасно интонирует и у него явно хороший слух. А папа малыша констатировал, что мое пение стало значительно лучше. Я даже стала попадать в ноты. Я, разумеется, раздулась от гордости. И стала подумывать о сольной карьере за счет мужа. Но вовремя одумалась.

Идеальный папа

Кстати, о муже. Если отвлечься от семейно-гормональных неурядиц, то я не могу не признать, что отец моего ребенка оказался близок к представлению об идеальном отце[10]. И даже хорошо, что не достиг идеала, потому что иначе мне было бы совсем тяжело осознавать свое несовершенство в ряде вопросов.

Он изначально был рад всему происходящему с нами. И пока я муторно просчитывала возможные позитивные и не совсем последствия расширения семьи, он искренне не понимал, что меня так тревожит. Ведь это же здорово, привет, сынок, ты меня слышишь, папа тебя ждет!

Он терпеливо сносил все издержки беременности. Таковых у меня, к слову, было немного, но те, что все-таки проявились, делали нашу жизнь невыносимой.

Он высидел все мои роды целиком. И не его вина, что К. после семи часов раздумий ломанулся на свободу ровно в тот момент, когда папа отправился выпить кофе и пару минут вздремнуть (он, правда, до сих пор уверяет, что не дремал, а гулял до ближайшей булочной за круассаном, но скажите мне, какие булочные во Франции работают в пять утра).

Он терпеливо носил К. на руках, когда тот, мучимый коликами, неустанно показывал бобра, барсука и бурундука, то есть кричал, плакал, визжал. Безропотно брал коляску и отправлялся на прогулку, когда мне казалось, что еще пара минут и я точно сойду с ума от происходящего вокруг меня.

Он взял на себя ночные подъемы по смене одежды, подгузников и выдаче ребенку бутылочки с водой, когда тот подрос и уже не нуждался во мне. Иногда, правда, он просыпал младенческое попискивание, но достаточно было одного пинка ногой, чтобы он решительно и без лишних слов направился к детской кровати.

Он играл с малышом, привозил ему полные чемоданы одежды (даже тогда, когда я просила купить только рукавички) и учил К. ловить рыбу, рассказывая ему, что, когда тот подрастет, они поедут на рыбалку вдвоем, как настоящие мужчины.

Он без проблем мог остаться с ребенком на целый день, не обременяя меня бесконечными звонками с вопросами, чем его кормить, где у нас лежат детские присыпки и во сколько у малыша дневной сон. Мне даже не приходилось ничего объяснять и записывать на разноцветные бумажки. Муж просто однажды запомнил расписание и последовательность действий и четко следовал графику.

И когда К. уже вовсю резвился по комнате, пытаясь вставать, а я сидела и в очередной раз обдумывала, как же изменилась жизнь, муж вдруг сказал: «Мне вот кажется, что нас всегда было трое. А тебе нет?» «А мне – нет», – ответила я. И подумала, что многие девушки в этот момент мне бы позавидовали.

Три десятка крошечных кнопочек

Помимо глобальных проблем адаптационного периода материнства есть в первое время жизни с ребенком совсем мелкие задачи, которые ставят тебя в тупик и погружают попеременно то в отчаяние, то в гнев на саму себя. Вот так и со мной. Казалось бы, взрослая женщина, умею преодолевать препятствия, умею брать себя в руки, умею руководить коллективом и принимать решения, брать на себя ответственность (ну или пытаюсь все это уметь). Короче, обладаю определенным набором навыков, которые во взрослой жизни считаются ценными и приносящими результат.

И вот ночь. Взрослая женщина с набором навыков пытается поменять ребенку мокрую пижаму. Ничего проще – одну снял, другую надел. Но не тут-то было! Пока я засовываю руки в рукавчики, малыш успевает вытащить ножки из штанишек. Пока я справляюсь со штанишками, младенец успешно высвобождается из рукавчиков. Пока я ругаю себя за криворукость и вдумчиво и терпеливо все-таки засовываю ноги и руки в соответствующие части одежды, он успевает срыгнуть прямо себе на грудь. И надо начинать все с самого начала. А ведь еще есть кнопочки! Десятки мелких кнопочек, которые надо успеть застегнуть, пока милый мальчик снова не засунул руки в штанины, а ноги в рукава. Кнопочка, еще кнопочка, ой, не та кнопочка, здесь как-то кривовато, так, проверка системы, ура! В глазах сплошные кнопочки, но кто считает… Я долго ругала себя за слабоволие и криворукость, но однажды поняла, что не все так плохо. Произошло это тогда, когда моя волевая и еще более оснащенная ценными взрослыми навыками подруга крикнула нервно в телефонную трубку: «Ненавижу эти мелкие кнопочки!»

И ведь потом ты понимаешь, что не ценила по-настоящему простые моменты. Потому что одеть ребенка, который только научился ползать на скорость и осваивать спринтерские приемы, еще сложнее. Он выворачивается, пока ты натягиваешь памперс, убегает в одном носке, и, пока ты бежишь за ним со вторым, он уже сдергивает первый, штанишки вы натягиваете опять со скандалом, а в появлении рубашечки ребенок-либерал усматривает жесточайшее нарушение гражданских свобод.

Или вот постричь ребенку ногти на руках и ногах. Пока он совсем маленький, это еще не так сложно. Он спит, ты стрижешь. Но вот он уже подрос и понял, что стрижка ногтей требует здорового веселого сопротивления. И пока ты скачешь вокруг него с кусачками и поешь о гусях, которые жили у некой бабуси,

он машет в воздухе руками и ногами со скоростью прославленных гонщиков «Тур де Франс». Стоит тебе поймать одну руку, он начинает кричать и вырываться так, как будто ты вовсе не его любимая мама, а страшная чужая тетка, которая задумала недоброе.

Прошел час. Ногти приведены в порядок, кнопочки по-прежнему на своих местах, но вот ведь незадача, у ребенка течет из носа, врач велел удалять сопли. И если кусачки в руках милой мамочки выглядят пугающе, но невинно, то аспиратор – это бензопила и вторжение помидоров-убийц одновременно. Следовательно, нужно кричать и убегать. Кричать и убегать. А если уж тебя поймали, то не сомневайся, бей мамочку по лицу и помни: ты сильнее. И вот уже побежденная мамочка отступает со своим аспиратором и глотает слезы отчаяния. Ничего, что твой нос так и полон соплей, зато ты победил. Смотри, мама сломалась. Ой, нет, она снова наступает!

Отлично. Нос высморкан. Хочется бокал белого и на пляж, но вместо этого нужно идти гулять. По небу ходят туда-обратно тучи, накрапывает дождик. На коляску надо надеть дождевик. Натягиваешь дождевик, К. его срывает. Натягиваешь еще раз – снова срывает. И снова, и снова, и снова. Вот уже штаны малыша намокли, я промокла насквозь, веселье и радость, главное – держать себя в руках, когда ты натягиваешь этот дождевик на коляску в сотый раз. И вообще держать себя в руках, потому что твой бокал белого и пляж уже совсем скоро. Отдохнешь.

Только не забудь, что на пляже твой малыш решит, что нет ничего приятнее, чем жевать и пытаться проглотить гальку. И галечный пляж станет главным вашим развлечением на ближайшие две недели. Остается вопрос, насколько это гигиенично и безопасно.

Высокие горки и опасные розетки

Известный французский детский психоаналитик Франсуаза Дольто говорит:

«Для очень маленького ребенка изучение пространства – это приучение к риску»;

«Защита, которую дает ребенку заточение внутри буржуазного дома, иллюзорна, потому что привить ему настоящий иммунитет против опасностей, угрожающих его психической целостности, может только опыт риска»;

«Переизбыток безопасности подсекает тягу к риску, которая необходима человеку, чтобы чувствовать себя “живым”, “значительным”»;

«Как достичь зрелости, если не получить той свободы, той необъятной тяги к неизведанному будущему, которую переживаешь ценой риска?».

Помимо этого Дольто указывает на то, что чрезмерная опека свойственна женщинам определенного социального среза: «Женщины-интеллектуалки, “белые воротнички”, еще чаще, чем малообразованные матери, безотчетно занимают по отношению к своим детям позицию чрезмерной опеки. Они не дают ребенку своевременно приобрести опыт, который выработает у него навыки самозащиты. Они заражают своих детей сверхинфантилизмом». Разумеется, речь идет не столько о младенцах, сколько о детях постарше, но и на малышей это тоже распространяется.

То, что малыш постоянно рискует, понимает любой, кто находится рядом с ним. Все, что связано с электричеством, бытовой химией, острыми предметами, высотой, тяжелыми предметами… Ребенок, научившийся ходить (и даже еще ползающий), сует свой нос во все щели, залезает везде, куда только можно залезть.

Традиционные меры безопасности очевидны и просты. Покупаем в «Икее» многочисленные заглушки и замки безопасности. Запираем все очевидно опасное. За всем остальным – следим. Ползунка же и вовсе можно посадить в манеж. Я отказалась от манежа, так как подумала, что Коко будет в нем скучно, а когда Коко скучно, он громко и настойчиво кричит. Мне проще было наблюдать за ним, чем слушать его крик в зоне безопасности. Дольто и вовсе говорит, что манеж – это следствие лени и нежелания родителей объяснить ребенку, что такое опасность. «В наше время, вместо того чтобы точными словами посвятить ребенка в правила безопасности, объяснив ему, как

обращаться с каждым предметом, его оберегают от опасности, помещая в загон».

Встает логичный вопрос – как же объяснить ребенку, что такое опасность. Особенно когда очевидно, что слово «нельзя» работает против вас. У Дольто, разумеется, готов ответ – простая вербальная передача опыта родителя, распространение опасности не только на ребенка, но и на взрослого. «Необходимо найти для ребенка точные слова и объяснить наличие опасности в слепом следовании соблазну и неумении устоять перед ним, тем самым помочь устоять перед искушением», причем действует это правило и для младенцев. В подтверждение она приводит историю о том, как своему маленькому сыну она рассказывала, почему опасны розетки.

Дольто отдельно предостерегает от запугивания глобальными явлениями. Это известная схема, с которой сталкивались и сталкиваются многие из нас при объяснении уровня опасности. Ребенку говорят просто – «смерть», «болезнь», «уродство», «катастрофа». Почти что ритуал обращения к хтоническим чудовищам, которые в любую минуту могут появиться из опасной зоны и поглотить все вокруг. В результате ребенок начинает бояться, но этот страх ведь не осознание последствий конкретных действий, а просто страх неведомого. Четырехлетняя дочь моей приятельницы, объясняя, почему она не съезжает с горки, говорит: «Мама сказала, что я могу разбиться и умереть». Мама удивляется и пытается вспомнить, когда такое было. И вспоминает – однажды, когда дочка пыталась съехать с той горки, которая была слишком высока и сложна для нее. Один раз – но ребенок уже все запомнил. Но он не запомнил, что та горка отличается от другой горки. Просто потому, что ему не объяснили разницу.

Кажется, что теория работает. Но на практике я сто раз объясняю Косте все о горячем и об электричестве. Он делает вид, что все понимает, но хватает этого на день или два. Зато с непосредственным опытом риска получается очевиднее. Один раз он прикладывает руку к обогревателю. Информация о том, что такое «горячо», получена. Больше ребенок к обогревателю не подходит и перестает требовать отдать ему чашку, если я говорю, что она горячая. На площадке один раз он падает с качелей. В последний момент я умудряюсь ухватить его за одежду и смягчаю приземление. Но все равно обидно и немного больно. Он ревет, а у меня от ужаса щемит сердце. Но снова – опыт получен, теперь на качелях ребенок крепко держится руками и не пытается вертеться во все стороны.

Я знаю людей, которые осознанно кололи детям руки

ножницами и ножами, объясняя, что такое острое, специально давали трогать горячее и т. д. И я точно знаю, что эта схема не для меня. Мне не нравится мысль сознательно подводить ребенка к опасному и неприятному, сознательно сталкивать его с чем-то подобным и принуждать делать выводы.

В результате я иду самым простым и очевидным для меня способом. Не переставая читать смешные лекции о том, почему людей (маленьких и больших в равной степени) бьет током, я позволяю К. почти все. Без короткого поводка, но, конечно же, под присмотром, чтобы не упустить тот момент, когда риск познания с легкостью перерастает в риск падения. Это дается не так просто, как кажется, потому что грань очень тонка, а момент вмешательства всегда раздражает и огорчает малыша. Я стараюсь не использовать слова «нельзя» и «опасно». Ключевое слово в нашем обиходе – «аккуратно». К. его хорошо понимает: если прозвучало это слово, он почти всегда притормозит и посмотрит в мою сторону. Есть еще «Не надо так делать (трогать, говорить и т. д.)» с последующими объяснениями. Также мне кажется, что малыш прекрасно уже понимает, что такое больно.

Я пробовала делать так, как рекомендуют некоторые друзья, например говорить с испуганными интонациями: «Ой! Опасно! Горячо!» Но ребенок рассматривает это как отдельное развлечение, радуясь моим скудным актерским талантам. Если же я начинаю ему что-то объяснять своими обычными интонациями, он меня, как правило, слушает.

Если ребенок лезет на горку по лестнице, я не запрещаю ему это. Я просто страхую его. Если ребенок взял нож, не выдираю его срочно из детских рук. А то, что слишком опасно (у каждого есть свои фобии, я, скажем, боюсь кипятка), я никогда не ставлю в зоне доступности.

Бесконечная гигиена

Вместе с безопасностью оживленные споры вызывает еще один критерий окружающего ребенка пространства – гигиена. Настроенные серьезно мамы вступают в отчаянную борьбу за всеобъемлющее обеззараживание. Они постоянно стирают (руками, девочки, руками, иначе не гигиенично) и гладят детские вещи после стирки, с лицевой и изнаночной стороны. Бесперебойно вытирают даже несуществующую пыль и моют полы. Заставляют промывать нос всех приходящих с улицы. Бесконечно стерилизуют бутылки, пустышки, ложки, нервничают, когда к их ребенку прикасаются врачи без перчаток, и по-настоящему страдают от невозможности сто раз помыть ребенку попу с мылом на прогулке. И да, не забывайте стирать и мыть игрушки!!! Ребенок может взять их в рот.

К сожалению, я еще до рождения ребенка могла констатировать, что стремление к максимальной гигиене – это не мое. Зато мне повезло иметь мужа, который очень любит гигиену. И вот милый супруг говорит, что ему все стало ясно про нашу семью, когда за одним из домашних обедов ему рассказали веселую историю о том, как я в полтора года на даче допила молоко из собачьей миски. Просто ее не успели убрать, а я взяла и допила. «В этом все ваше семейство», – делает муж каменное лицо и вручает мне тряпочку для вытирания пыли. Я злюсь. Если ему кажется, что где-то есть пыль, пусть сам и вытирает. В квартире практически идеальный порядок, а у меня свободное время. Целый час. И я хотела почитать модный французский роман, а не скакать домашней феей по квартире.

Вот ребенок встает и ползет. Заодно он начинает пробовать все на вкус. Ножки стульев, папины и мамины штаны, песок и листья на улице. Поборники гигиены продолжают свою неустанную борьбу. «Не надо этого делать, не лижи, не тяни в рот». Ты отлепляешь ребенка от ноги, объясняя малышу, что джинсы не стираны уже примерно неделю (вот стыд), он в знак протеста ложится и начинает лизать пол. На французской детской площадке я наблюдаю, как милые соотечественницы носятся за своими детьми, нервно вырывая из рук младенцев палочки и листики, которые те пробуют на вкус. Французские мамы сидят на лавочках и встают только в крайних случаях. Выдыхаем, получаем удовольствие. Наш французский педиатр тоже приучает меня к мысли, что не надо создавать стерильное пространство. Она, конечно, моет руки перед общением с Коко, но не надевает перчатки.

Муж нервничает. Ему, как завзятому гигиенисту, тяжело. Мне же (выросшей на молоке из собачьей миски) значительно проще. Я борюсь только с очевидными вещами. Например, когда ребенок пытается попробовать на вкус голубиное гуано, кучку которого он нашел посередь площадки. Или уж слишком очевидно набивает рот песком. Приоритет прост: главное, чтобы не проглотил ничего опасного и не пил из лужи, а все остальное – ерунда. Ну и не надо думать, что я совсем уж ехидна. Я помою ребенку руки после прогулки. Но не вижу смысла постоянно протирать их антисептическими салфетками. Равно как и каждый вечер купать ребенка с мылом и шампунем.

Хотя сперва, конечно, все стараются быть лучше, чем они есть. В первые месяцы я тоже стерилизую пустышки, бутылки и соски. Беспощадно эксплуатирую стиральную машину. Правда, гладить детское бельишко не получается. Я считаю, что глажка вообще должна быть минимизирована. Это тяжелый и трудоемкий процесс, который должны выполнять специально обученные люди. Через пару месяцев и с пустышками становится проще. Я просто мою их в кипяченой воде. Замечаю, что и муж-гигиенист поступает так же. Стерилизатор признается ненужным предметом и отправляется подальше и повыше на кухонную полку. Вскоре прекращается и борьба с несуществующей пылью. Отныне квартиру убирают в обычном режиме, а не каждые пару часов. А на то, что малыш грызет диван, никто уже не обращает особого внимания. Мир, конечно, полон бактерий, но и человек вполне силен, чтобы им противостоять. Даже маленький человек. И, конечно же, мораль не в том, чтобы не убираться, мораль лишь в том, чтобы постараться сохранить рассудок (в очередной раз).

Стерильное материнство

Думая о стерильности, я вывела для себя понятие «стерильное материнство». Все начинается с простого – со стремления обезопасить детское пространство. Обезопасить, сделать комфортнее и правильнее, чем оно само себя создает. Собственно, не поспоришь, функция «оберегать» может считаться одной из базовых в материнской истории. Оберегать, да. Как оберегать, это другой вопрос. Насколько ты должен полировать вот этот самый окружающий мир в поиске оптимального решения.

Например, обычная история – зимой никуда не ходить с ребенком, так как «в публичных местах много сопливых детей». Зачем лишний раз болеть. Резонно, а с другой стороны, все равно кто-то где-то на кого-то чихнет. И ребенок не сможет все зимы до совершеннолетия просидеть в квартире.

Или не путешествовать с маленьким ребенком, так как сложно переносится смена климата, чужие бактерии, опасные самолеты и так далее. Конечно, вряд ли стоит лезть с ребенком в рюкзаке на Эверест, но есть же не такие сложные подъемы. Путешествовать с ребенком, особенно грудным, – это легко и приятно.

Или видеть во всем заговор. Не прививать ребенка, не давать ему лекарств, не мазать солнцезащитными кремами, не давать питание из банок, потому что вокруг нас сплошной заговор транснациональных корпораций, кокаиновые дебри и ловушки. Я стараюсь держаться в стороне, но один раз я вспылила – при мне острый приступ астмы у ребенка посоветовали снимать компрессами из ромашки.

Или как кормить, чем кормить и как готовить. Да, конечно, можно продержать ребенка, опять же, до восемнадцати лет без соли, сладкого, острого, мыть все овощи и фрукты дезинфицирующим раствором, проверять всё и абсолютно всё экотестерами, счищать со всего отравленную кожуру, не давать ему хлеб, избегать любой ресторанной еды и все такое. Смотрю краем глаза «Доктора Хауса», а там ребенок, живущий с подвинутым на экологии родителем, чуть не умер из-за того, что в экологически чистом доме в перегородках завелись какие-то паразиты.

Или оберегать от грязи. Грязь подступает. Бактерии и что-то там еще. Грязь в песочнице, грязь дома (все протираем сто раз в день), грязь на шерсти соседской собаки, гигиена, запомни, малыш. Стерильные салфетки, антибактериальные салфетки,

скоро у нас будет столько всего антибактериального, что бактерии нас точно победят.

Или фильтровать детские знакомства. Начиная с песочницы. К тому мальчику не подходи, с этой девочкой не дружи, вообще я твой лучший друг, я тебе найду друзей, которые тебе подходят. Как потом жить с друзьями, которые нравятся только твоей маме, вот вопрос.

Или никогда не позволять ребенку увидеть в матери человека. Всегда быть милой и нежной, никогда не пасовать, никогда не повышать голос, он ведь такой ранимый. Да, он ранимый, но вряд ли ему нужен робот по производству исключительных по свой чистоте эмоций.

Или держать его все время под контролем. Неизвестно, как там за ним присмотрят в твое отсутствие. Могут ведь не уследить! Все кругом такие легкомысленные, только мама и только мама может обеспечить ребенку безопасное пространство. А потом он будет на вас во всем оглядываться.

И так перечислять можно бесконечно практически. Я тут стою отнюдь не в белом, я тоже со своей тревожностью. Я оставляю ребенка на даче с бабушкой, спокойно развлекаюсь, но где-то на подкорке сидит мысль – не усмотрят, дадут не то, дадут слишком много сливочного масла… Я четко знаю эту свою особенность и стараюсь с ней бороться. Потому что это моя проблема, которая не должна превратиться в проблему моего ребенка. В этом и пойнт. В том, чтобы, стараясь обезопасить малышей, мы не заражали их собственным сумасшествием. Но вернемся к практическим вопросам.

Не спать

Я всегда гордилась тем, что сон для меня не является определяющим сознание фактором. Я, например, могла не спать трое суток, когда было много работы (в моем трудовом договоре, конечно, значился ненормированный рабочий день). Я просто раз в три часа опускала голову на клавиатуру, через пятнадцать минут поднимала и продолжала работать. Я могла после тяжелой рабочей недели пойти в клуб и еще добровольно не спать ночь и даже не только ночь. Наконец, я просто могла просидеть весь вечер в интернете, уползти спать в три часа ночи после увлекательного спора о сущности вещей и после этого – бодрая и веселая – подняться в семь утра и отправиться по очень важным делам.

У меня даже была теория, что меня не сломит никакой недосып. Я втайне гордилась своими сверхспособностями и с удовольствием периодически их демонстрировала. Жизнь с грудничком наказала меня за гордыню, заставив вернуться на землю – в мир тех, кто в семь тридцать утра спит, приоткрыв рот, на плече у соседа в метро.

Сначала недосып был просто недосыпом. То есть я чувствовала, что сна не хватает, но это не превратилось в проблему. Потом у младенца начались колики. Мы с его родителем в ходе бессонных ночей стремительно теряли человеческий облик, взаимную привлекательность и волю к победе. Отоспаться немного удавалось днем – пока наш милый сынишка наверстывал упущенное и похрапывал у себя кровати.

Правда, музыка играла недолго. Вскоре К. решил, что сон днем – это потеря ценного времени, проведенного с мамочкой. И ограничил дневной сон получасом. Понятное дело, что за эти полчаса я не успевала даже толком выпить чаю.

Потом – о чудо! – ребенок начал спать ночью. Мы стали высыпаться и постепенно к нам возвращался человеческий облик: мы почти стали легкими на подъем, хорошо откормленными горожанами чуть за тридцать.

Но как только я с гордостью принялась рассказывать, что мой ребенок умеет спать по ночам без лишних принуждений, в этой идеальной системе что-то сломалось. И младенец стал просыпаться примерно каждый час. Это изматывало даже больше продолжительного времени без сна: только ты успел задремать, как из детской кровати уже доносится возмущенное кряхтение. Ты встаешь, у тебя кружится голова, правым боком ты врезаешься в один предмет мебели, левым – в другой. Доходишь до

младенца, включаешь ночник – и на тебя смотрят два бодрых глаза, в которых плещется веселье и приглашение к очередной игре. Не менее получаса уходит на то, чтобы склонить младенца к продолжению сна. Ты бредешь к столу, ругаешься полушепотом на саму себя и все вокруг, садишься, обновляешь френдленту и видишь бесконечные жалобы на бессонницу тех, кто еще не обременен деловитым шестимесячным малышом.

Те же, кто обременен младенцами и детьми чуть постарше, утешали, что это не навсегда. Скоро наступят лучшие времена. Ребенок будет спать всю ночь, ты тоже. Все будет отлично. Ты слушаешь эти утешения, почти веришь им, но потом – бабах! – ты видишь в «Фейсбуке» запись от одного из таких оптимистов: «Мне кажется, я уже никогда не высплюсь!»

Зато почти каждый из нас умеет спать стоя, а это, я считаю, ценный навык. Значительно более ценный, чем проводить ночи без сна.

Не посплю, так погуляю

До рождения К. я любила гулять, но спокойно пройтись удавалось мне редко. Какие тут могут быть прогулки, когда до вечера ты сидишь на работе. С появлением младенца прогулки стали не просто элементом, а структурообразующей частью нашей с ним жизни. Отчасти это было вынужденно – в коляске ребенок отлично спал. Отчасти это было терапевтически – мне не хватало активности и динамичной картинки вокруг.

Первый раз на прогулку К. выехал в пять дней. Младенцу показали булочную, море, он довольно икнул и провалился в глубокий трехчасовой сон. С тех пор мы гуляли без устали.

Мы гуляли в Москве в любую погоду и любое время суток – дождь, снегопад, ледяной дождь, утром, днем, вечером и ночью. Я толкала коляску сквозь снежные заносы, лужи, по льду, чекинилась во всяких нелепых местах. Ребенок одобрительно посматривал на меня из-под капора коляски. Однажды из-за очень сильных морозов мы три дня просидели дома. У младенца тут же начался сухой насморк, и он был спешно возвращен на лоно природы. В среднем мы проходили в день по восемь километров, что позволяло мне без лишних мыслей злоупотреблять сладким и быстро сбросить лишние десять кг веса, набранные во время беременности. Помимо этого были безнадежно утеряны три пары перчаток, обретена привычка носить шапку и бесповоротно испорчены московской солью модные сапоги – на них появились безобразные разводы, а непромокаемость превратилась в стопроцентную водопроницаемость.

Уехав на юг, мы стали увеличивать километраж и продолжительность променадов, доведя их до шести часов в день и уже непонятно скольких километров. Осознав, что в движении – жизнь, мы садились в самолеты, путешествовали на машине, меняли города и точки обитания. К. подрастал и обретал все больший интерес к прогулкам, в полгода сменив лежачую люльку на полусидячую прогулочную коляску, из которой серьезный младенец командорским взглядом окидывал владения. Во взгляде читалось, что мир, бесспорно и очевидно, принадлежит ему. Люлька больше категорически не годилась. Одна из немногих попыток прогуляться с Костей в старой коляске окончилась фиаско в сердце итальянской высокой моды – на Виа-делла-Спига он закатил мне форменную истерику ровно в тот момент, когда я поворачивала к очередной витрине. Дальше мы гуляли уже в ином раскладе – в коляске ехали мои сумки и пакетики, а К.

победительно сидел на ручках. Ручки, надо сказать, отваливались, потому что к тому моменту ребенок весил уже девять килограммов. Ну и о том, чтобы продолжить поход по магазинам, можно было забыть: как только я пыталась уложить ребенка в люльку, он начинал трубить тревогу.

К., мой маленький большой товарищ, сопровождал меня везде – на прогулках, в ресторанах, в музеях, в гостях. Он тусовался вместе со мной и был доволен. Лишь бы покормили вовремя и дали поспать, когда хочется. Обе эти проблемы с грудничком решаются очень легко.

Мы ходили наработанными маршрутами и новыми тропами, делали привалы в кафе, скверах и парках, я стирала ноги новыми туфлями и переобувалась в старые, перестала замерять километраж прогулок – это было очевидно бессмысленно. Мы продолжали плевать на погоду – дождь и ветер были нам нипочем. Коляска надежно укрывалась дождевиком, а мама, ну что там мама, ну чуть-чуть похожа на мокрую крысу, но она все равно же мама. Единственное, о чем я начала жалеть во время прогулок, – это об отсутствии у человека автопилота, который бы позволял безопасно катить вперед коляску и спать одновременно.

Мы решительно совершали обзорные экскурсии по городу Москве, а поскольку я помнила, что развлечения не должны мешать образованию, я изрядно нудно командовала: «Коко, посмотри направо, шедевр деревянного зодчества, дом Палибина, Коко, посмотри налево, в этом доме жил замечательный художник Кандинский, Коко, посмотри прямо, в этой школе училась твоя мамочка». Разумеется, не обходилось без лекций и в других местах, а потому, например, Коко был прочитан экспресс-курс по истории России перед революцией, навеянный виньетками на платье императрицы Александры Федоровны. У стен Новодевичьего монастыря полусонный Коко прослушивал сомнительные экскурсы в историю татаро-монгольского ига, а также темные моменты петровских времен. Вместе с Коко слушали лекцию пара собачников и еще пара дам с колясками.

Возрастные нормы я решительно игнорировала. Поэтому Коко можно было регулярно встретить в музее фотографии, созерцающим обнаженных французских див. Он довольно курлыкал на выставке про космос, наблюдая за тем, как Юрий Гагарин машет рукой планете Земля. Осматривал бабочек Ребекки Хорн. На выставке «Мода и стиль российских императриц» он собрал вокруг себя обширную публику милых московских бабулек, которые восхищались его спокойствием и взвешенным обозреванием экспонатов. Они пожимали ему руку и говорили: «Академиком будет!» Коко тем временем,

насмотревшись на туфли императрицы Марии Федоровны, уже пытался проверить на прочность стекло витрины, пиная его ногой в голубом носке.

В книжных магазинах мальчик разделял мою главную страсть. И здесь ему предоставлялась свобода выбора. Мы рулили в детский отдел, где он сам выбирал себе книгу из трех предложенных. И пока отобранный «Колобок» пробовался на зуб, я могла спокойно копаться в своих книжных полках. Духовно обогатившись, мы отправлялись в ресторан, где Коко изучал итальянский язык, общаясь с шеф-поваром. А вечером эстафету принимал папа, человек модный и современный, который вместе с малышом посещал заведения для модников.

Всё по науке

Когда ребенку исполнилось шесть месяцев, я, вооружившись отборными знаниями российских и французских педиатров, решительно перешла к «введению прикорма». Российские врачи рекомендовали приучать детей сперва к овощам и кашам, французы делали упор на соки, фрукты и овощи, а известный украинский педиатр и вовсе настаивал на первенстве в младенческом рационе кефира.

Начать было решено с соков. Соки в изысканных ампулах были доставлены из Франции в Россию родственниками. На то, чтобы К. выпивал по пятьдесят миллилитров, ушло несколько недель – сперва младенец пил ложечку разбавленного сока, потом две ложечки, потом три, ну и дальше по нарастающей. Я гордилась собой, торжеством логики и жесткого графика. А заодно и младенцем.

Добившись победы, я перешла к овощному прикорму. Здесь я тоже решила следовать науке, которая предписывала строгое дозирование при введении прикорма: одна ложечка, две ложечки, три и так далее. Купив кабачок, я сварила его, сделала пюре и подступила к К. с ложкой. Он распахнул рот и проглотил предложенное залпом. На следующий день с не меньшим энтузиазмом он проглотил две ложечки, вызвав восторженные восклицания собравшихся вокруг бабушек. А еще через пару дней мы уехали во Францию.

Здесь папа К. заявил, что не надо терять времени, надо покупать экологически чистые продукты и активнее приучать младенца к взрослой еде. В супермаркете родитель несся с тележкой, хватал брокколи, кабачки, тыкву, за ним мелко семенила я и бубнила, что пока у нас однокомпонентный прикорм, первая стадия, нам еще рано прикорм из двух компонентов. Правда, слушали меня в основном сторонние французы. Муж же продолжал забивать тележку едой.

Дома я сварила кабачки и дала К. четыре ложечки. Отец ребенка возмутился и сказал: «Так ты его еще полгода будешь приучать!» В течение дня мы спорили, но исход дискуссии был решен приходом в гости нашей подруги с дочкой, которая старше моего сына на десять дней. Гости пришли со своим провиантом. Рыжеволосая юная Николь возлежала на белом кожаном диване и с урчанием поглощала банки еды – гороховое пюре, фруктовое пюре и йогурт на десерт. Папа К. смотрел на все это, смотрел, потом выхватил ложку с йогуртом и засунул Косте в рот. К. немного удивился, но предложенное проглотил.

Когда друзья ушли, мне было заявлено, что наш ребенок голоден и вообще отстает от своей подружки – та вон как уже ест. Спешно была сварена тыква, сбита в пюре, и вот уже папа лично кормит К. овощами, которых целая баночка, а я бегаю вокруг и нервно кричу: «Так нельзя, не скармливай ему всю банку, ты нарушаешь правила прикорма, а как же пищевой дневник!»

В тот день К. не сходил по-большому. Не сходил он и на следующий день, и через день. Клизма, пара тревожных звонков на родину, спешное возвращение к грудному вскармливанию и слабительный сироп от дружественных фармацевтов вернули младенцу стул и бодрое настроение. Прикорм же пришлось начинать заново. К слову, проблемы с животом не лишили К. интереса к взрослой пище.

От шпината с любовью

Недавно в «Фейсбуке» кто-то достаточно горько пошутил, что одна из главных проблем России – это не ее политическая система, а отсутствие нормальных продуктов. В этом есть доля справедливости. И ты внезапно осознаёшь это в тот момент, когда начинаешь приучать ребенка к взрослой пище. Понятно, что сперва прикорм достаточно скуден, потому что ты просто учишь пищеварительную систему малыша справляться с новой едой. Но затем – нет никаких препятствий к тому, чтобы научить его разнообразно и с удовольствием питаться. По крайней мере, мне так кажется.

Французский педиатр наставляет меня – питание ребенка должно быть разнообразно, вкусно и интересно. Вы должны заинтересовать малыша едой, он должен пробовать новое, и этот процесс должен ему нравиться. Конечно, не стоит забивать его желудок тяжелой взрослой пищей, но не надо быть чрезмерно избирательной.

Мадам выдает мне листочек. На нем меню на ближайшие месяцы. Первый пункт – супы. Супы из картошки, моркови, кабачков, шпината, зеленой фасоли, etc. Добавляйте в супы сыр – грюйер или белые сыры. Обязательно давайте ребенку шпинат и чечевицу! Это очень полезно. Дальше следуют мясо – курица, говядина, вареный окорок – и море рыбы («Ребенок должен обязательно есть рыбу! Раз в день», – наставляет меня врач). Не забывайте заправлять еду, в вашем распоряжении оливковое и виноградное масла. Фрукты и сыры на десерт – не ограничивайте себя, давайте ребенку пробовать, наблюдайте за ним. Йогурты («Берите из нормандского молока»). Рассказывайте ребенку о еде – о самих продуктах, о том, как вы готовите, о том, почему это вкусно, важно и полезно. Малыши очень любопытны: если вы сможете заинтересовать своего ребенка, он все с удовольствием съест. И не надо откладывать обучающую программу на потом. С первых дней прикорма еда должна быть в центре внимания. Откажитесь от цветных тарелок и жужжащего телевизора. Ничто не должно отвлекать ребенка от приема пищи. Помните, что, чем раньше вы начали обучать малыша есть (разумеется, не нарушая рекомендации ВОЗ относительно базовых сроков грудного вскармливания), тем проще будут его взаимоотношения с едой. «Многие кормят грудью до года, а потом удивляются, что ребенок капризничает во время еды», – говорит мадам-педиатр. Я молчу и думаю о том, что многие из моих друзей с ней бы поспорили.

Французская *Programme National Nutrition Santé* формулирует

три базовых этапа в переводе ребенка на взрослую еду: 4–8 месяцев, 9–12 месяцев и с года и старше. Уже на первом этапе (с пяти месяцев) специалисты рекомендуют начинать вводить овощи: «Выберите те, которые хорошо переносятся желудком вашего ребенка: зеленая фасоль, шпинат, кабачки без косточек и кожи, лук-порей, морковь». Тогда же можно начинать давать рыбу и мясо, но если у вас есть сомнения, то отложите до семи месяцев.

На сайте известной французской марки детского питания, где помимо каталогов есть множество ценных советов молодым мамам, пишут: «Прием пищи является первым и одним из важнейших элементов социализации ребенка и усвоения им социальных кодов» (рекомендация по питанию для шестимесячных). Сажайте ребенка с вами за стол, советуют французы. Учите его терпению во время еды. «Семь месяцев – это то время, когда вы вводите ребенка в жизнь семьи, усаживая его за стол и начиная кормить в то же время, что едите сами». «С девяти месяцев ребенок должен жить в одном ритме с родителями, принимая пищу четыре раза в день». Не бойтесь пищевых разногласий и избегайте перекусов, если ребенок не доел, не заставляйте его, а просто чуть увеличьте порцию в следующее кормление. «Сидя в высоком стульчике за общим столом, наравне со всеми остальными членами семьи, ребенок учится ответственности. Он любит подражать родителям, а потому ваше поведение за столом станет для него примером на будущее» – такова рекомендация для годовалых детей. Не кричите при нем, не говорите громко, не забывайте о «спасибо» и «пожалуйста». «Прием пищи – это идеальный момент, чтобы стимулировать любопытство и интеллект малыша чувствами», – резюмируют французские специалисты. Вкус – вот ключевое слово, закладывающее фундамент будущего отношения к еде. И снова: еда должна быть разнообразной и вкусной. Вспомните, как вас кормили в детском саду.

«Ваш ребенок готов к открытию нового, но он не обязательно готов к быстрым переменам, поэтому проявляйте терпение», – указывает *Programme National Nutrition Santé.* И снова выносит как ключевой тезис: «Соблюдение системы и режима в кормлении ребенка позволяет ему быстро обрести правильные привычки. И он научится получать удовольствие от времени, проведенного за столом».

Я выхожу от педиатра, качу коляску по бульвару, захожу в супермаркет. Там бесконечные стойки с готовыми детскими ужинами и обедами. Шпинат с лососем. Кабачковый суп на молоке. Рататуй с отварным окороком. Камбала с рисом и

овощным ассорти. Все питание заправлено маслом; для детей постарше, месяцев с восьми, еда следует уже с приправами, никакого крахмала и рисовой муки. Грею Косте ужин из банки. Заходит муж и спрашивает: «Чем это так вкусно пахнет?» Это высочайшая похвала французской пищевой промышленности, потому что муж – большой гурман. Он сам прекрасно готовит и в каждом новом месте придирчиво ищет рестораны с хорошей кухней. На следующий день муж сам готовит ребенку еду – парит ему рыбу с каким-то причудливым соусом и артишоками.

В российском супермаркете в детском отделе – воплощение советского подхода к пище, никаких изысков, еда для насыщения и закуски, а не для удовольствия. «Говядина» – написано на банке. Внутри скучный комок перемолотого мяса, тягучего и с почти что неприятным запахом. Импортное детское питание, произведенное для России, напичкано крахмалом и рисовой мукой. Привет, запоры. Меню, официально рекомендуемое российским детям, не менее сухо. Молочная каша, желток, мясное пюре, фруктовое пюре, овощное пюре, творог, печенье, сухарь, можно дать фруктовый сок – так, например, звучит рекомендация для девятимесячных. Рыба обозначена как потенциальный аллерген, который стоит употреблять не чаще раза в неделю. Здесь не найдешь оперных арий о важной социальной роли приема пищи. Сравниваю с французским листочком. Там значится, например, пюре из индейки с томатами и макаронами. Лосось с овощами и петрушкой. Пюре из зеленой фасоли, морковки и телятина на оливковом масле. Брокколи в кремовом соусе из белых сыров с приправой из «деревенских трав». В этот момент я многое начинаю понимать о социальных кодах и пищевой культуре.

«Вы даете младенцу ягоды? Это же ужасный аллерген!» – закатывает глаза российский педиатр. Я признаю существование аллергенов, но почему бы не попробовать. Коко нравится клубника, присланная ему с дачи женой друга. Ему нравится малина, выращенная на нашей даче. Тьфу-тьфу-тьфу, диатез нас настиг только один раз. Когда я ему дала фруктовое пюре отечественного производства.

Грустно закончив осведомление с составом детских банок на российских прилавках, решаю, что будем готовить дома. Но купить нормальные продукты – тоже проблема, особенно в зимний сезон. Овощи и фрукты навевают тоску, рыбный отдел напоминает, что рыба до сих пор ждет. Ждет, что ее кто-то выловит и научится довозить до столицы в приличном виде. Найти в магазине свежие детские творожки – новый квест. Бананы, купленные в супермаркете премиум-класса и отличные с

виду, оказываются гнилыми от середки. Кабачки, за которыми я ходила на рынок, уныло скукоживаются в холодильнике на второй день. Почему так, почему так?

Ходят ли младенцы в рестораны

Недавно мою подругу с ребенком попросили покинуть кафе, присовокупив пожелание больше здесь не появляться. Ребенок и его приятель смотрели мультфильм на айпаде. Заведение относится к среднему сегменту, ничего особенного: пироги, морсы и разнородная публика. Дети, как говорит подруга (и я ей верю), никому не мешали, в зале почти не было посетителей, но появление малышей не понравилось директору кафе и юноше-бармену.

В «Фейсбуке» ситуацию обсудили «на сто комментов». Диапазон был привычен, от «открою вам тайну, не все любят визжащих детей…» до «чтоб иметь моральное право ненавидеть детей – нужно самому не быть ребенком в прошлом».

Могу сказать, что для меня вопрос, ходить ли с ребенком в ресторан или нет, даже не стоял. Мне нравится во время прогулки зайти в кафе и перекусить. Моему ребенку нравится, когда кругом люди, все весело и интересно. До известной степени я могу ручаться за его поведение. А когда чувствую, что ситуация выходит из-под контроля, просто ухожу. Но, разумеется, с появлением малыша изменился список посещаемых мест. Минимум курения, минимум громкой музыки, поменьше светскости, больше воздуха, больше пространства – надо понимать, в каком месте ты находишься.

За год наших совместных походов в рестораны я единственный раз столкнулась с негативным отношением к младенцам, до и то завуалированным и не в России: в степенном французском мишленовском ресторане при виде нас с коляской спешно расставили таблички «Резерв» на все столы. Пюре с грушевой подливкой очень хотелось, но мы смирились с отказом в пользу чудесной утки через две улицы. Нужно четко понимать, что есть простые правила и даже специфический менталитет.

С точки зрения французского отношения к процессу принятия пищи в общественном месте подобный инцидент абсолютно логичен, особенно если это мишленовский или дегустационный ресторан, где наслаждаются едой, общаются и отдыхают. В таких местах, с выверенными ритуалами, младенцев не ждут. Дети постарше во Франции вполне в состоянии выдержать «правильный ужин в правильном тоне». Но есть десятки кафе и ресторанов, где появление детей даже самого нежного возраста не вызывает никакой сложной реакции. В устричном ресторане в Каннах нам дали отличные места на диванах, а в лучшем устричном ресторане Ниццы, когда я полезла под стол собирать

разбросанные Коко кусочки хлеба, официант меня вытащил и сказал: «Мадам, вы что, я все сделаю, ваш малыш просто немного повеселился, это же замечательно!» Разумеется, я старалась не нарушать неписаные правила. А уж если Коко канючил, мы с ним просто выходили погулять.

В Москве мы ходили в самые разные заведения, от семейных и детских ресторанов до «взрослых». И ни разу я не натолкнулась на замечания или требования уйти. И уж разнообразие и изобилие детских меню и ресторанов с детскими комнатами и программами даст фору почти любой Европе.

Это не отменяет того, что я прекрасно понимаю: для кого-то дети могут быть утомительны. Младенцы могут очень громко и пронзительно кричать. А пара-тройка четырехлеток может показательными забегами свести с ума не только окружающих, но и своих родителей. Поэтому у меня не вызывает нареканий указание на то, что дети не приветствуются после 21:00. Или просто говорящее само за себя примечание – «В нашем заведении нет детских стульев и детского меню». Я считаю это полезными маркерами среды, совершенно не зависящими от любви к детям и изрядно упрощающими жизнь. Или пишите уж честно: «Нашего директора раздражают дети». Мы тогда сразу поймем, что друзьями не станем. И поищем другое заведение. Разумный общественный договор всегда приятен.

Ну и понятно, что никому и никогда не нравится, если ребенок воодушевленно и долго плачет. Скажем честно, это не нравится и самим родителям, и мы каждый раз ищем ответ на этот плач.

Плачет, снова плачет

Пожалуй, плач – одно из наиболее мучительных и изводящих явлений в первый год жизни малыша. «Что происходит? Почему он плачет? Голоден? Нет. Подгузник чистый. Что-то болит? Скорее врача? Или, может, ему просто неудобно. А-а-а! Он хочет на ручки» – логические цепочки невероятной мощи, мы все через это проходим.

Педиатры, анализируя причины детского плача первого года жизни, стандартно выделяют плач потребности и плач боли (и еще плач инстинкта). Они же предлагают свои способы, как справляться с рыдающим младенцем. И тут мы, начитавшись книг, попадаем в ловушку. Есть врачи, которые считают, что детям надо плакать. И если вы убедились, что потребности ребенка удовлетворены и у него ничего не болит, то иногда ребенку даже полезно покричать. Так, например, считает доктор Комаровский, который прямо и чуть грубовато констатирует: «Ребенку иногда полезно поорать». Например, потому, что слезы страхуют ребенка от инфекций в носоглотке. Далекие, но безмерно популярные муж и жена Сирз, наоборот, уверяют, что ребенку нельзя давать плакать, так как расходуется много энергии и ребенок будет хуже расти, а также отучится проявлять инициативу. Берите его на руки и, скорее всего, кормите его, говорят Сирзы мне в одно ухо. В другом звучит голос доктора Комаровского: «Попытка ответить на плач бесконечным кормлением может привести к усилению процесса брожения, который будет к тому же ухудшен перегревом малыша у вас на руках».

Отдельной строкой стоит доктор Эстивиль. В его теории возможны, кажется, до семнадцати минут плача без поддержки родителей, рекомендация не бегать к ребенку на каждую слезу и принимать как данность то, что уже с возраста в несколько месяцев дети умеют использовать слезы как элемент манипуляции. Суровый доктор Спок добавляет: «Главное, помните, что постоянный плач в первые недели после рождения – явление временное и не означает, что ребенок болен». И говорит о том, что есть дети, которым необходим плач, чтобы снять перевозбуждение от всего того невероятного, что творится вокруг. Спок также допускает оставление плачущего ребенка (я все знаю о детях самого Спока, так что не волнуйтесь).

Я один раз попробовала метод «дать пророраться». Многие нейрофизиологи утверждают, что это вредит психике ребенка. Я не успела оценить влияние метода на К., но моя психика точно

пострадала от этой пробы. Более того, самой себе я напомнила дрессировщика-неудачника, который готов на все, лишь бы заставить несчастного тигра прыгнуть с тумбы на тумбу. Только на месте тигра был мой собственный младенец, пахнущий молоком и карамелью. К слову, Эстивиль даже однажды извинился за собственную методику, но потом взял свои слова назад, а в *App Store* успешно торгуют приложениями имени испанского специалиста.

А дальше можно сесть на диван в полной растерянности. Ужаснуться циничности Эстивиля и Спока, принять Комаровского или Сирзов.

Окей, думаю я, если ребенок опять плачет, мы пойдем простым практическим путем. Еще раз проверяем: голоден или нет. Проблема в том, что К. может есть по три часа. Ладно, поел. Точно не голоден. Подгузник чист. В комнате тепло, малыш не перекутан. Значит, не жарко. Нос чистый. Водички попил, значит, в горле не пересохло. Берем на руки. Ага, успокоился. Значит, это тот самый, как его, инстинктивный плач. У меня нет слинга, но есть больная спина. Я ношу ребенка минут пять, а потом снова укладываю на развивающий коврик. Он спокоен. Кажется, бинго. Но далеко не всегда все так легко. Например, неделю К. просыпается по ночам с диким плачем. Успокоить его не может ничего. Объективных причин для этого плача нет. Педиатр говорит мне: «Это бывает в возрасте около года. Никто до сих пор не придумал внятного объяснения. Не волнуйтесь, пройдет».

Чем старше становится ребенок, тем больше вариантов плача у него появляется (но и разбираться в них становится легче). Раздраженный плач разочарования или неудачи, когда долго не складывается головоломка. Я быстро понимаю, что в этот момент не надо спешно показывать, как ее сложить, так как она уже рассердила малыша. Поэтому даю ему простой и понятный паровоз. Плач недовольства и гнева. Например, когда ему удалось-таки выхватить нож, но не удалось с ним убежать, так как я была не менее шустра. Окей, рассказываю ему, как опасны ножи, а параллельно предлагаю мне помочь разобрать гору пластиковых формочек. Плач от обиды. Здесь только утешать.

Альфа-пэрентинг обобщает многое в понятии «слезы тщетности», которые позволяют малышу адаптироваться в сложно познаваемом мире. Выплакаться очень важно, но малыш должен делать это в любящих руках.

Януш Корчак пишет об отношении матерей к слезам маленьких детей: «Деспотичный крик ребенка, который чего-то требует, на что-то жалуется, домогается помощи, – а она не

понимает. “Вслушайся!” – “А если я не могу, не хочу, не знаю?” Этот первый крик при свете ночника – объявление борьбы двух жизней: одна – зрелая, уставшая от уступок, поражений, жертв, защищается; другая – новая, молодая, завоевывает свои права. Сегодня ты еще не винишь его: он не понимает, он страдает. Но знай, на циферблате времени есть час, когда ты скажешь: и мне больно, и я страдаю».

Я думаю о том, сколько разных плачей мы еще пройдем, так что *to be continued*. Самое главное – помнить о том, что малыши плачут. И не плакать вместе с ними даже тогда, когда очень хочется. Скажем, от усталости и тупящего ощущения собственного бессилия понять. Еще помогает чуть меньше читать и чуть больше слушать окружающий мир в виде тебя и младенца. (Я понимаю, совет невероятно логичный, раз вы это сейчас читаете!..)

Собственно, как и со сном, как и со слезами, во всем, что касается детей, есть свои правила и закономерности. О развитии и воспитании маленьких детей написаны десятки научно-популярных книг, чтобы облегчить вам жизнь с ребенком с первого дня его жизни. Как мыть детей, кормить, надевать памперсы, укладывать спать, учить говорить и так далее – десятки советов. Но практика, как обычно, ломает все идеальные схемы.

Да, есть общие физиологические нормы – начал улыбаться, сел, стали расти зубы, пошел. Но есть и загадочные черные дыры – например, почему прекрасно спавший младенец вдруг перестает спать. Тут тебе предложат десять объяснений и сто вариантов решения проблемы, но запросто может не сработать ни один из них. И тебе остается только самостоятельно отвечать на некоторые вызовы Вселенной. А что будет, если попробовать вот так? Ты делаешь свою ставку на красное – и если выиграешь, вот это будет радость!..

Где его дуду???

Когда ребенку было уже больше года, в модном ресторане с нами случился конфуз: мой спокойный и вдумчивый мальчик вдруг решил поскандалить. Его крик ощутимо разрушал атмосферу, а потому ко мне устремились официанты. Один из них начал нервно говорить мне: «А где его дуду? Дайте ему дуду! Вы что, потеряли дуду?!» Я взяла ребенка за руку и повела его успокаиваться на улицу. Признаваться в отсутствии дуду решительно не хотелось. Я ходила по улице и думала: «Ну почему же мы живем без дуду…»

Вопрос «Где его дуду?» впервые я услышала во французском роддоме, когда медсестра, заглянув в палату, обозрела меня и моего двухдневного младенца. Я смешалась тогда. Говорю: «А зачем?» Медсестра слегка подняла брови и сказала: «Покупаете, спите с дуду пару дней, пара капель молока на дуду – и в кровать к ребенку. Так он никогда не будет одинок». На том мы и расстались. С тех пор не раз и не два я сталкивалась во Франции с ситуациями, когда отсутствие дуду у младенца воспринималось как нечто странное и выдающее во мне с ног до головы иностранку, которая не в состоянии понять важные нюансы родительства.

Дуду – это очень важная часть французского детства, традиция, знак и символ. Классический образ – тряпочка с узелками на углах и головой зайчика, мишки или любого другого животного. Стандартное объяснение названия – удвоение французского слова *doux*, мягкий. В англоязычной традиции для аналогичного приспособления-игрушки существует название *security blanket*.

Французские компании по производству игрушек штампуют тонны разнообразных дуду, от совсем простых (тряпочка без головы) до мягких плюшевых игрушек, которые нам и не придет в голову назвать дуду. С дуду дети спят, гуляют, берут их с собой в ясли и детский сад. Оптимальный вариант для самых маленьких – четырехугольник с узелками и головой по центру. Он приятен на ощупь, прост для захвата младенческой рукой, легко стирается.

У дуду в любом облике есть очень важная миссия. Главная функция этого плюшевого героя – это *objet transitionnel*, знаменитый переходный объект из теории английского психотерапевта Дональда Винникота. Он помогает малышу принимать реальность и выстраивать с ней отношения в раннем детстве.

На практике получается, что через такой объект ребенок

осознает: с ним рядом всегда есть не только родители, но и его дуду, потрепанный, но верный. Можно сосать, можно теребить, можно разговаривать, можно бить, можно утешаться и утешать. Для французской жизни это очень важно еще и потому, что здесь многие матери рано выходят на работу, отправляя ребенка в ясли. Дуду идет в ясли вместе с малышом как часть его домашнего мира, а потом в детский сад, превращаясь еще и в объект социализации. «А как зовут твоего дуду?» – спрашивает при мне один трехлетний малыш другого.

Российские мамы, живущие во Франции, по большей части не фанаты дуду. Кто-то презрительно называет их «грязными тряпками» и переносчиками бактерий, сборищем глистов, кто-то говорит о черствости и оторванности французских матерей от детей, что и приводит к появлению в их отношениях дуду. Заодно говорят об искусственной природе: французские родители просто придумывают еще один повод, чтобы не уделять детям максимум возможного тепла. Да и вообще, дескать, все это родом из шестидесятых, как раз тогда француженки стали массово сдавать детей в ясли и рано выходить из декрета на работу. Ах да, и дети же еще сосут эти узелки, зачем приучать к лишнему сосанию.

Много и тех, кто не видит в феномене дуду ничего особенного. Почему бы и нет, а вы сами не помните, как в детстве брали в кровать плюшевые игрушки? Посредник в том или ином виде есть у любого ребенка, просто французы дали ему название и расширили полномочия.

Да и сами французы не прочь поспорить о феномене дуду. На эту тему можно найти десятки статей и даже книги. А вот из нашей с вами истории:

«Мальчик еще раз глубоко и сладко вздохнул, перевернулся на другую щечку, подложил под нее ладошки ковшиком и, закрывая глаза, пробормотал:

– Тетя, дайте ганьку.

– Здравствуйте! А я-то думала, что ты от ганьки давно отвык.

“Ганькой” назывался чистый, специальный носовой платок, который Павлик привык сосать в постели и без которого никак не мог уснуть.

– Га-аньку… – протянул мальчик, капризно кряхтя.

Однако тетя ганьки не дала. Большой мальчик. Пора отвыкать. Тогда Павлик, продолжая капризничать, потянул в рот угол подушки, обслюнил его, вяло улыбнулся слипшимися, как вареники, глазами» (Валентин Катаев. «Белеет парус одинокий»).

Если честно, я очень неловко себя чувствую, когда мне

начинают рассказывать о минусах французской системы воспитания. Я не уверена, что французы – идеальные родители или же, наоборот, средоточие отстраненности от детского мира. Каждый воспитывает детей в рамках своей культуры с поправкой на собственные представления о комфорте.

Мои французские и итальянские друзья попытались поправить мою карму, подарив ребенку несколько классических дуду-тряпочек. Они у нас как-то не прижились. Но вот сейчас у моего ребенка есть нечто вроде дуду. Он сам выбрал себе посредника. Вернее, у него их два. Ночью его сопровождает плюшевая собака, у нее можно теребить уши, когда не спится, укладывать поудобнее (детям важно кого-то опекать), ей можно что-то рассказывать и напевать утром. А днем с нами передвигается по городам и странам свинка Пеппа. И я могу сказать, что очень удобно иметь посредника. Например, у врача. Недавно мой ребенок был настроен категорически против осмотра. Но после того, как врач осмотрел Пеппу, удалось договориться об остальном без слез и возражений.

Привет, пустышка

Еще одна вещь, которая обязательно должна быть у младенца помимо дуду, – это пустышка. Моя мама любила рассказывать историю о том, как виртуозно я в младенчестве ее выплевывала. Если верить маминым рассказам, я вполне могла претендовать на титул чемпиона СССР по плевкам пустышками на дальность. Заканчивала мама обычно словами: «В общем, вы с пустышкой были абсолютно несовместимы». И я не удивляюсь. Те, кто помнит советские соски-пустышки, меня поймут: страшнее были только советские презервативы.

Когда родился К., я даже не задумывалась о пустышке, но регулярно натыкалась на дискуссии о том, стоит ли ее давать ребенку. Сторонники говорили о том, что сосательный рефлекс успокаивает и что ребенок сам в состоянии контролировать пустышку, противники возмущенно обвиняли их в попытках «заткнуть детям рот» и вспоминали о вреде для прикуса. Правда, дискуссии эти велись в России. Во Франции в приемной у педиатра все малыши – от совсем младенцев до детей детсадовского возраста – чинно сидели, посасывая пустышки. Отличие (и соревнование!) было разве только в том, чья клипса для пустышки красивее, а успокоение приходило с мыслью о том, что ребенок сам в состоянии выбирать, сосать соску или выплюнуть.

Шло время, у К. начались колики. И однажды – в порыве отчаяния – я купила в аптеке две изящные зеленые пустышки. Пришла домой, прокипятила их и отложила в угол. Вспомнила я о них уже ночью, когда малыш безутешно рыдал и отказывался спать и есть. Я дала ему соску. К. вытаращил глаза и перестал кричать. Потом еще пару раз крикнул и начал вдохновенно сосать пустышку. И проспал с ней час, что для него было рекордом.

К. рос, пустышки росли вместе с ним, я никогда не настаивала на соске, если малыш ее выплевывал, думала: «Ну и фиг с ней». После семи месяцев Коко дорос до осознанности в манипуляциях пустышкой, что, в определенной степени, убедило меня в правоте спокойных французских мам.

Первое, что К. научился делать, – это вынимать пустышку изо рта и рассматривать ее. Он выдергивал соску и, держа ее на расстоянии вытянутой руки, вдумчиво крутил, напоминая старика-ювелира из Антверпена. Насмотревшись вдоволь на сокровище, он вздыхал и засовывал соску обратно в рот.

Затем К. понял, что у всех окружающих есть такие же рты, как и у него. А значит, и им может пригодиться пустышка. «Бинго!» –

подумал К., прополз два метра по кровати и вставил соску в рот спящему папе.

Еще через какое-то время К. стал успешно справляться с тем, чтобы самому регулировать потребность в пустышке. Когда ему становилось скучновато, он рылся в своем креслице, находил соску, вставлял ее себе в рот и сосал минут пять – десять, о чем-то очень серьезно думая. После он вынимал пустышку и аккуратно откладывал ее в сторону.

В возрасте девяти месяцев К. успешно совершил свой первый сознательный акт гражданского неповиновения, использовав все ту же пустышку. Обнаружив, что на ужин у него гречневая каша, а не абрикосы, бри с клубникой или хотя бы мясо, К. возмущенно свел брови, достал из кармана пустышку и заткнул себе рот прямо перед протянутой ложкой. И с независимым видом стал посасывать соску, игнорируя все попытки привлечь его внимание гречкой. На лице у него было написано: «Сами вы, мама, это ешьте, а я лучше уж пустышку сосать буду!»

После долгих уговоров гречку он – все-таки! – соблаговолил съесть, закусил яблоком с абрикосом, повздыхал и стал готовиться ко сну. Пустышку он держал в руке. Так, на всякий случай.

Превратить потребность в удовольствие

К. исполнилось десять месяцев, и его папа решил, что ребенка пора приучать к горшку. Так как папы осуществляют общее руководство, а мамы занимаются мелкой черной работой, он поручил мне найти горшок. Требования были просты: «Такой хай-тек унитаз, с рулем, клаксоном, чтобы, короче, он не убегал сразу с этого горшка».

Я повздыхала, предчувствуя очередное погружение в мир детских товаров, и села за компьютер, начав с поисковика. «Детский горшок, купить». И вот я уже перед результатом поиска, в котором более двадцати страниц. Снова повздыхав, я сделала сортировку от самых дорогих к самым дешевым, предположив, что вряд ли хай-тек горшок обойдется нам в сто рублей. Что удивительно, самые дорогие горшки выглядели на редкость невзрачно. Разумеется, они были анатомическими, максимально приспособленными для нужд малыша, из абсолютно безопасной пластмассы. Но никаких признаков хай-тека. Анатомичность и бренд стоят дороже всего.

Пролистав страниц десять, я наткнулась наконец на нечто, что соответствовало высоким запросам отца моего младенца. Описание горшка сообщало, что он выполнен в стилистике знаменитых гоночных автомобилей, красный цвет придает ему сходство с этими самыми знаменитыми гоночными автомобилями, но при этом гоночная составляющая не отменяет, разумеется, безопасность и анатомичность. Сообщив отцу ребенка стоимость этого переносного унитаза, я получила в ответ: «За такие деньги я сам к горшку руль приверну!» Следовательно, поиски предлагалось продолжить. Я нашла еще пару хай-тек горшков с клаксонами, навесными погремушками и прочими удовольствиями, но их внешний вид – динозавры и собачки – также не устроил папашу.

Собравшись с силами, я продолжила поиск. В череду горшков регулярно вмешивались некие специальные трусы для приучения ребенка к горшку. Я заинтересовалась и попыталась понять механизм приучения, но так ничего и не поняла, кроме того, что это просто непромокаемые трусы (с подкладкой из стопроцентного бамбукового волокна, как с гордостью подчеркивалось на сайтах) за вполне внушительные суммы.

Пролистав еще пару страниц и прочитав еще пару описаний эргономичности и анатомичности детских сидений, я наткнулась на очень симпатичные простые горшки одной известной европейской фирмы – высокая спинка, подставки для ног,

приятные цвета, некая гарантия качества и вменяемая цена. «О!» – подумала я, но тут же увидела на горшках рекомендацию «18+».

Продолжая поиски, я уже просто тихо удивлялась. Формам, цветам, названиям, описаниям. Горшки, например, могли запросто называться «Мой сладенький ангелочек», по зеленому фону «сладенького» шли ядовито-розовые горохи. К другому «ангелочку» прилагалось описание: «Замечательный горшок вкупе с вашей заботой и любовью…»

Листая страницы, я наткнулась на формулировку «Музыкальный горшок». Решив, что нечто подобное вполне может отвечать запросам нашего папы, я перешла на страницу магазина и принялась читать описание горшка. «Превращает потребность в удовольствие», – с гордостью сообщалось на сайте. «Ммм», – подумала я. «Отличается оригинальным дизайном». «Ы-ы-ы». «Приятная музыка начинает звучать, когда в горшок попадает жидкость. Она сообщит малышу, что он все сделал правильно». И тут я сломалась. Я вспомнила, как однажды в одном отеле в Сингапуре я попала на такой вот унитаз. Он светился, переливался и музыкой сообщал мне, что я все сделала правильно. Все это меня, в мои тридцать с лишним лет, изрядно напугало. Тем более что играл унитаз марш Мендельсона.

Я закрыла страницу с выборкой горшков и решила не подвергать ребенка стрессу. То есть купить ему симпатичный зелененький горшок, такой обычный, который я недавно видела в детском магазине возле дома.

Твой iPad у К

Не менее важным гаджетом, чем новый зеленый горшок, оказался для К. мой телефон. Понятно, что мы привязаны к своим телефонам и планшетам. Понятно, что дети с младенчества видят, как папы и мамы водят по стеклу туда-обратно пальцем, а также постоянно болтают по маленьким коробочкам. И опять же, понятно, что ребенку с младенчества будет хотеться всего и сразу. Отдайте мне ваши планшеты и телефоны, а дальше я сам разберусь.

Не могу сказать, что у меня была некая политика в отношении ребенка и гаджетов. Достаточно сказать, что одним из первых осмысленных действий моего младенца месяцев в одиннадцать стало то, что он взял мой телефон, прижал его к уху и сказал: «Альйо-о-о?» И месяцев с семи я пошла на компромисс с собственной совестью, разрешив Коко смотреть на планшете мультфильмы. Правда, я решила быть хоть чуть-чуть сознательной, а потому в постоянном репертуаре нашего домашнего кинотеатра было три мультфильма: «Мама для мамонтенка», «Гори, гори ясно» и сказка про ослика. Ну, и за один раз можно было смотреть не более одного мультфильма. После титров я бодрым голосом говорила: «А теперь активные игры!» – и выключала планшет. Ноутбук, за которым я работала, никогда для показа мультфильмов не использовался, его экран не переключался, если провести пальцем, а потому он представлял интерес только как объект для выковыривания кнопочек из клавиатуры. Все остальное время он либо вообще не привлекал внимания малыша, либо вызывал его ревность – когда я садилась поработать.

Я знаю, что существуют десятки игр и развивающих электронных книг для младенцев от года и старше. Что можно скачать десятки паззлов и развивающих программ, которые учат различать цвета, формы, животных. И говорят, движения пальцами по планшету развивают моторику. Я знаю, что есть десятки аддиктов, которые уверены, что подобные методики более чем прогрессивны. А компания *Fisher Price*, специализирующаяся на детских товарах, взяла и вовсе фраппировала общественность, вмонтировав подобие айпада в детские шезлонги.

Я не чувствовала острой необходимости в чем-то подобном. Пока К. был мал, его вполне устраивали в шезлонге плюшевые зверюшки. Моторику можно развивать и закручивая гайки в деревянный верстак, для изучения названий животных и

предметов у нас было достаточно книг (плюс вся окружающая реальность), а формы и цвета я благополучно преподавала с помощью всего, что попадало мне под руку. К. вполне устраивали объяснения формата «кастрюля у нас круглая», «тарелка квадратная», «твоя машинка – прямоугольная». Мы даже ни разу не брали планшет в ресторан, чтобы занять малыша, пока мы едим. Но я уверена, что в один прекрасный день мы это сделаем.

Существуют десятки противников чрезмерной электронной вовлеченности детей, и особенно младенцев. Французская академия наук даже выпустила специальный труд *L'enfant et les écrans*, посвященный регулированию жизни детей в электронном мире. Книга, как утверждают авторы, дает внятные практические рекомендации по разным возрастным группам (до двух лет, от двух до шести, от шести до двенадцати и от двенадцати и старше). В числе прочего в данном труде вводится разница между интерактивными (планшеты) и простыми (телевизор и DVD) экранами, малышам прописывается взаимодействие с планшетами с двух лет под четким контролем взрослых, а целью становится пробуждение когнитивных способностей младенца.

Конечно же, с самого раннего возраста один из главных вопросов – это ограничение времени, которое проводит ребенок за планшетом. Поскольку К. еще совсем малыш, этот вопрос остро для меня не стоит. Догадываясь, что дальше подобная проблема появится, я стараюсь сделать так, чтобы он понимал, что нельзя все время сидеть за планшетом (начни с себя – в присутствии К. я стараюсь не торчать постоянно в интернете, даже когда он играет сам по себе в другом конце комнаты). Ну, и еще пытаюсь показать ему, сколько всего интересного можно придумать и без планшета. Перед глазами у меня вполне успешный пример воспитания его старшего двоюродного брата, который знает, что айпад – источник развлечений и мультфильмов, но не играет на айпаде и дома не получает планшет в свободное пользование. И принимает это как вполне справедливую устоявшуюся систему. А в ресторане прекрасно справляется с бумагой и карандашами вместо того, чтобы требовать планшет.

Мне хочется думать, что у меня получится так, но, разумеется, прогнозировать – дело неблагодарное. Пока будем довольствоваться нашими тремя мультфильмами, слегка испытывая дискомфорт от того, что «активный» экран я использую как «пассивный». Хотя, когда я вижу, как малыш волнуется за мамонтенка и радуется его встрече с мамой, мне начинает казаться, что все это в известной степени условно.

Нельзя обманывать

Взрослая жизнь приучает нас всех если не к обману, то уж точно к простому и непринужденному лукавству. Ну кто из нас не хитрил слегка, разговаривая по телефону? Мы легко принимаем приглашения, от которых потом отказываемся под предлогом несуществующих дел. Мы прикидываемся спящими, когда не хочется вставать и готовить завтрак в воскресенье. И иногда даже говорим, что помыли руки, когда их вовсе даже не мыли.

С ребенком ты учишься снова быть кристально честной. Потому что маленький домашний сканер считывает лукавство и нечестность лучше любого полиграфа. Два круглых глаза постоянно следят за тобой. И вот ты уже чувствуешь, что ты не просто можешь быть лучше, а обязан и должен.

Больше никаких авансов и пустых обещаний. Если ты сказала, что мы сейчас пойдем гулять, то надо идти. Потому что он прекрасно знает слово «гулять» и очень огорчается, если вместо прогулки ему снова подсовывают пирамидку. Конечно, он сложит и разберет ее еще пару раз, но что он подумает?.. И я натягиваю сапоги.

Нельзя говорить, что скоро вернешься, если собираешься вернуться не через пятнадцать минут, а часа через три. Потому что он прекрасно знает, что такое «скоро», и будет ждать тебя через те самые пятнадцать минут. Он не обидится и не станет предъявлять тебе претензии, но запомнит, что твое «скоро» – это вовсе не скоро. И я четко проговариваю, что вернусь тогда, когда стрелки будут вот здесь. Показываю малышу часы.

Дело даже не только во всем этом бытовом лукавстве. Нужно просто помнить, что рядом с тобой постоянно включенное и очень чуткое ко всему записывающее устройство. Оно запоминает каждое слово и последовательность действий.

К. заново учит меня тому, что люди очень чувствительны. Что твое раздражение передается другому, оно огорчает и расстраивает его, может испортить весь остаток дня. И его еще будут переживать ночью. Поэтому я превращаюсь в «ледяное спокойствие Джека». От природы мне это совсем не свойственно и тяжело дается, но я стараюсь. Потому что резкое слово и движение ранят. И я набираюсь терпения, сажусь рядом с малышом на пол и пытаюсь ему объяснить, что, почему и как. Круглые глаза следят за мной.

Звонок другу!

Надо признать, что в целом я, конечно, не была подготовленной матерью. В женской поликлинике, где я наблюдалась во время беременности, была Школа материнства, обучение в которой входило в мою страховку. Но занятия в Школе проходили по понедельникам в два часа дня, то есть ровно в то время, когда на работе разгар и завал одновременно. Можно было бы, конечно, на досуге читать полезную литературу, но мне как-то даже не пришло в голову приобрести пару пособий.

Мое ознакомление со специальными книгами состоялось за все время беременности один раз в книжном отделе магазина «Ашан», где я взяла с полки книгу «На пути к материнству» (или что-то в этом роде) и просмотрела пару страниц по диагонали. К слову, это было даже полезно: из книги я узнала, что кровотечения из носа во время беременности – это нормально, а я как раз мучилась от постоянно хлещущей носом крови. «Отлично!» – подумала я. И поставила книгу обратно на полку. Второй раз я задумалась о специализированной литературе уже под конец беременности и в тревожном запале скачала книгу «Уход за новорожденным», но потом случайно удалила ее, даже не открыв.

Первые пару недель жизни ребенка я была настолько увлечена происходящим, а также собственной температурой 38,5, что особых вопросов у меня не возникало. Менять подгузник и мыть ребенка меня научили в роддоме, а все остальное волновало мало. Но затем ситуация изменилась. У меня спала температура, начали заживать швы и связь с реальностью стала прочнее. И именно тогда у ребенка начались колики. Беседуя с педиатрами и фармацевтами, я вспомнила еще и о том, что у меня в друзьях есть «опытные матери и отцы» (немного, но есть). Пока я была во Франции, я писала письма подруге. Они сплетались в гигантские ветви, изобиловавшие испробованными рецептами борьбы с коликами, родительской бессонницей, болями в груди и прочими неприятностями. Подруга относилась к эпистолярному психозу с пониманием, пыталась помочь, и у всего происходящего был результат – она научила нас носить Константинчика так, чтобы колики ослабевали (в письме даже содержалась фотографическая инструкция).

После возвращения в Москву решать проблемы стало еще проще: можно было звонить. Я увлеченно пользовалась этой удобной опцией, не щадя ближнего своего. «Привет! А ты где? Штаны меряешь? Уже вышел из примерочной? Еще нет? Но у тебя

есть время поговорить?! Скажи, пожалуйста, а нормально ли, если у ребенка какашки зеленые, ну то есть не совсем зеленые, но с таким зеленоватым оттенком, не малахитовым, но скорее изумрудным?..» – такие разговоры я вела с лучшим другом. За беседой друг успевал купить себе брюки, зайти за продуктами, дойти до дома, вывести на прогулку собственного ребенка и привести его обратно. Иногда, правда, его спасала склонность мобильных телефонов к разрядке. Иногда нет – у меня под рукой находилась либо зарядка, либо второй телефонный аппарат.

«Марат[11], а нормально, если он вот так дергает ручками и ножками, ну так, как будто на велосипеде едет?»

«Марат, почему у него полный рот слюней?»

«Марат, как ты думаешь, он может опьянеть от спиртового компресса?»

«Марат, я тебя точно не отвлекаю?»

Оценить свой напор и степень идиотизма я смогла только месяцам к трем, когда мне стало окончательно ясно, что какашки могут быть разноцветными, что руками можно не только трясти в воздухе, но еще и, например, пытаться в общественно-познавательных целях оторвать ухо или вынуть глазик, а слюнями можно затопить всю квартиру. И все это абсолютно в пределах нормы. Принятие факта, что норма растяжима, успокоило меня. Хотя периодически я панически сую ребенку градусник одной рукой, а второй тянусь к мобильному телефону, чтобы спросить что-нибудь важное у друзей.

Интернет-дыра

Это только кажется, что в интернете найдется все. Особенно если ты ищешь ответ на вопрос, связанный с состоянием и развитием ребенка. Разумеется, формально ответов будет миллион, почти на любой вопрос, но качество, как всегда, – риск покупателя.

После рождения К. я погрузилась в увлекательный мир детского интернета, открыв для себя массу сообществ и форумов, на которые раньше не зашла бы даже в общепознавательных целях. Самые популярные из них, казалось бы, созданы для обмена опытом и поиска полезных советов. Но почему-то каждый раз, когда я пыталась найти здесь что-то мне очень нужное, я натыкалась на парализующие от смеха треды с миллионом орфографических ошибок. «Дивченки, что делать если кормишь а хочется пифка не могу просто», – задавалась вопросом Анжелика53. И ответы: «Выпей бокальчик, ничо не будет», «Ты што, хочешь сделать ребенка алкоголиком», «А я пиво каждый вечер пью…» Я падала у монитора, забыв, что искала оптимальную схему прикорма для шести месяцев. «Девы, мой сладусенька дергает себя за пипку. Он же ее не оторвет?», «Моя крошечка кроме сиси ничего не потребляет, хотя нам уже почти год», «А можно я ему накапаю валерьянки, а то сил больше нет».

С каждым новым вопросом и новыми ответами я погружалась в новую вселенную, где были бессильны не только правила русского языка, но и многие другие общепринятые нормы.

Контекст, уловив мои новые пристрастия, подливал масла в огонь и вместо отдыха на райских курортах и фальшивых часов известных марок стал предлагать мне оптовую закупку подгузников, посещение детских клубов и «лучшую мазь для раздраженной груди». Я писала письма на работу, стараясь абстрагироваться от объявлений о самом нужном и ценном по сходной цене.

Малышковые сообщества в «Живом журнале» были более интеллигентны, чем всевозможные детские специализированные тусовки, но и они сопровождались изрядной долей нетерпимости. К тому же в них можно было столкнуться с призраками прошлой жизни, встречаться с которыми даже в интернете не очень хотелось. Например, с женой бывшего бойфренда, которая тут же переключалась на личности, пытаясь помянуть твое недостойное поведение лет семь назад и вспоминая такие детали, которые даже тебе хотелось бы забыть.

Потом я погрузилась в мир материнских сообществ в

«Фейсбуке». Я вступила во все возможные комьюнити. Их оказалось пять штук, к ним прилагались дополнительные сообщества, в которых продавали, покупали, обсуждали особые методики развития и так далее. В каждом из них были свои списки файлов с полезными ссылками, списками, адресами и телефонами. В каждом из них были сложившиеся тусовки. Я успешно продавала ненужные детские вещи, читала дискуссии, поддерживала то, что нравилось, удивлялась многим вещам, а потом внезапно оказалась в особом сообществе. В нем было чуть более ста человек (в остальных материнских счет шел на тысячи), но там собрались матери, похожие на меня. Чуть-чуть росомахи, но зато все свои. И я поняла, что мне, очевидно, лучше в таком формате и существовать. Потому что при всей своей открытости я не готова на десять тысяч человек выкладывать фото воспалившейся детской попы.

Отдельным пунктом стояли «опытные мамы». В какое бы сообщество имени детей ты ни вступил и каким бы опытом ты ни обладал, рано или поздно ты столкнешься с опытной мамой. Опыт не подразумевает многодетность или какие-то специальные знания. Это просто такой тип людей, которые считают, что их мнение окончательно, и у них есть силы и желание давить на других. Когда ты сомневаешься в чем-то, не можешь до конца понять или просишь совета, столкновение с опытной мамой особенно впечатляет (примерно как на работе, когда ты делаешь что-то правильно и спокойно, а тут приходит кто-то и говорит – «все не так, я знаю, как надо»). Идет такое тихое спокойное обсуждение – я делаю так, а я вот так, а я вообще не знаю, что делать. Хлопает дверь, и входит опытная мама. Вы все поступаете неправильно. Так делать нельзя. Ну и что, что вам так врач прописал, я знаю лучше. Ваш врач – дурак, совершенно точно. Безапелляционность. Раз уж вы попросили совета, вот он вам, и не вздумайте сомневаться.

Спорить с опытными мамами нет смысла и времени. Они всегда очень энергичны, а в их «избранном» найдутся ссылки, которые подтверждают каждую их фразу. Если опытная мама возьмется доказать, что Земля крутится вокруг Венеры, она это сделает с легкостью. И если она еще стоит на высокой иерархической ступеньке вашего сообщества, то тут все, шансов нет. Вы будете повержены. Опыт интересен, да. Но не тогда, когда тебе его заталкивают в рот огромными кусками и заставляют проглотить. К тридцати пяти годам я поняла, что никогда не надо считать свой опыт вообще каким-то путем к успеху и процветанию. Потому что твой опыт работает только в твоей системе уникальных предпосылок, возможностей, характера и

желаний. Ребенок – это уникальный стартап, и даже то, что ваш стартап удачен, не значит, что все последовавшие вашему примеру будут чемпионами.

Примерно к шести месяцам К. я перестала задавать поисковикам нелепые вопросы с одинаковым началом «что делать, если», полностью переключившись на неформальное дружеское общение в уютных социальных норах, где найдется, конечно, далеко не все, но рассудок и душевное равновесие явно не будут потеряны.

Но, Хьюстон, у нас все равно проблемы

Однажды в одной материнской группе девочка написала: «Боюсь потерять себя за время декрета, хочу уже новую работу и новое платье». Что ей там отвечали, понятно: кто-то говорил, что только в материнстве счастье, кто-то говорил, что время декрета идеально для осмысления «пути своего развития», кто-то просто советовал купить новое платье. С новым платьем у меня проблем нет, вот оно, висит себе на плечиках и мне даже есть куда его надеть. А вот все остальное тоже иногда про меня.

Я не знаю, как выгляжу со стороны, кажусь ли я окружающим довольной жизнью или нет, кажется ли, что моя жизнь – это домашнее верчение-кручение вокруг ребенка. Спросить я как-то пока ни у кого не рискнула, у меня прямолинейные подруги, что я очень ценю, но не всегда с легкостью принимаю.

Но мысль о том, что я теряю себя, у меня проскакивает до сих пор. Теряю свою работу, вернее, даже не работу, а карьеру. Вот я захожу в офис, там все заняты делом, у всех проекты, цели и достижения. А я что? А я просто в гости зашла, у меня свободный день, ребенок у бабушек. Вышла из офиса – направо кафе, налево парикмахерская, вон там книжный, а вот машина, решай, чем займешься. Выбор мучителен и беспощаден, хочется тоже целей, проектов и достижений.

Хотя нет, проблемы с постановкой целей у меня нет. У меня куча планов, я помогаю людям делать всякие проекты, даже выполняю какую-то работу, пусть и значительно менее «масштабную», чем раньше. Я неспособна быть полезной на той работе, с которой ушла в декрет? Отлично, я нашла себе другое. Чтобы быть хотя бы немного полезной себе и другим. Стала больше помогать кому-то. Больше бороться за чистоту среды. Придумала себе другую работу, которая совмещалась бы с ребенком. Последнее требовало усилия, снижало мою самооценку, и временами было жалко себя, но недаром мой босс в минуты, когда все казалось потерянным, твердил мне: «Учись отвечать на вызовы»! Кажется, он даже говорил «челленджи».

Но вот ведь беда, от этого нет полного удовлетворения. Нет ощущения движения, которое было раньше. Ощущения прорыва, ради которого ты ходишь на работу.

Окей, у меня есть еще и всякие свои дела. Например, я веду блог. С детскими историями. Но у меня регулярно «нет вдохновения». Хочется сделать лучше, а кажется, что получилось то ли как всегда, то ли хуже. И вот я сижу и вздыхаю…

Или вот на пару с К. мы придумываем всякие истории и

стараемся их довести до ума. Но тут у меня другая проблема. Я никогда не срывала дедлайны чужим людям и всегда находила в себе силы довести все до конца, а тут ленюсь. Вот я должна доделать одну большую и интересную штуку. Я ее почти доделала, К. меня спрашивает: «Ну как там, я жду!» Я говорю, что в эту субботу точно, уже точно. Суббота прошла та и эта, а я все не могу заставить себя пройти крошечный финальный отрезок.

И вот сидишь ты и думаешь о том, что карьера завалена, работа не работается, да и вдохновения нет (не знаю, как у вас, а я без вдохновения не могу – не получается совсем). А в «Фейсбуке» десятки таких же молодых матерей, но с кучей идей и движением. И еще лучшая подруга, бесстрашно скачущая на боевом слоне (в прямом и переносном смысле). И я, унылая моль… В такие минуты я просто воплощение фрустрации. Сижу и думаю о том, что в двадцать пять я не так представляла саму себя.

Когда К. было около года, очередной такой приступ был особенно сильным. Муж даже испугался и решил, что мне надо на работу. Срочно. Уже все почти было решено, но я захотела вдруг посоветоваться еще со своим другом М., который умеет просто и убедительно расставлять все по местам. И знает меня уже тысячу лет (не меньше пятнадцати, но кто считает). Стала ему излагать свои ощущения: «Кэп, все пропало, кэп, чо делать, чо делать!» А кэп вдруг мне выдал что-то вроде того, что иногда полезно просто посидеть на берегу реки и подождать.

Я не из тех людей, которые сидят и ждут. Мне проще бежать, строить плот, грести, хлебать воду, выныривать и далее по списку. Но тогда я почему-то осталась на берегу. Поразительно, что река, о которой талдычил мне милый М., не подвела. И все сложилось.

Я никогда не буду такой

Все эти годы, что мои друзья влюблялись, женились и производили на свет разнообразных младенцев, больше всего меня удивлял перелом, происходивший за считанные дни. Еще вчера ты провожала в роддом лучшую подругу. Она была нормальным человеком, хоть и потолстевшим килограмм на пятнадцать, обещала, что скоро вернется и все будет по-прежнему: веселиться и гулять – что может быть лучше!.. Из роддома же выходила весьма странная особа, отвечающая невпопад, озабоченная приобретением видеоняни и японских подгузников и то и дело сующая тебе под нос фотографии своего свежеиспеченного отпрыска.

Однажды я даже поругалась с подругой, которая устремилась ко мне на вечеринке, на ходу вытаскивая уже знакомый мне альбом с детскими фотографиями. «Нет! – крикнула я. – Меня достало рассматривать фотографии ребенка». Понятное дело, дружба дала трещину. «Нет, ну а почему я должна это терпеть», – жаловалась я лучшему другу. Лучший друг бегал за виски и высказывал предположение, что я пойму происходящее чуть позже.

И да, я все поняла. Произошло это в тот момент, когда я чуть было не добавила в рабочую переписку фотографию своего младенца. В качестве смайлика, чтобы унять страсти. Вовремя опомнившись, я осознала, что только и делала в последние пару недель, что бомбардировала друзей и родственников фото «Коко ест свой палец», «Коко думает», «Коко увидел папу», «Коко ложится спать». С тех пор я стараюсь держать себя в руках. Когда же желание переслать пару десятков фотографий оказывается сильнее меня, я набираю мамин адрес. Уж она точно не будет в претензии.

Затем я заметила, что за завтраком с друзьями в кафе я больше не обсуждаю работу, выставки, концерты и нетрезвые вечеринки. Мои темы – педиатры, памперсы, воспитание, кормление. Валом ненужной информации я нагружаю не только тех, кто также обременен детьми, но и тех, кто пока ими не обзавелся. Отлично, решила я. Теперь будем контролировать и болтовню. Например, постараемся вернуться к теме работы, ведь раньше она была любимой. Или поговорим о геополитике – беспроигрышно!

Еще одной проблемой оказалась повышенная ночная тревожность. Ночи я проводила практически без сна, прислушиваясь к звукам окружающего мира и – отдельно –

звукам из кроватки. Однажды я вспомнила, как смеялась над своей ощенившейся собакой, когда та по ночам охраняла щенков не смыкая глаз. Я поняла, что обозначена следующая проблема, и стала учить себя расслабляться.

Был нанесен удар и по чувствительному. Будучи по Франции, я много раз пыталась погулять по магазинам, купить себе сумочку, туфельки, а потом еще сумочку и еще туфельки. Однако ноги несли меня прямиком в детские магазины и отделы, где я начинала хватать все подряд, нужное и совершенно лишнее. Апогеем стал мой поход за конкретным, очень понравившимся мне платьем. Я вошла в магазин, дальше провал в памяти и – пурум-пум-пум! – я обнаруживаю себя у касс с парой детских свитерочков, которые до этого я отвергла как слишком дорогие для младенца. Стоит ли говорить, что я так и осталась без платья. Но зато Кока щеголяет в модненьких пуловерах. Правда, этого почти никто не видит, потому что зимние прогулки не располагают к показам мод.

Крайне раздражало меня и то, что я уподобилась тем барышням, которые оправдывают нелепый хвост на затылке тем, что они слишком заняты ребенком. Очутившись у парикмахера после трехмесячного перерыва и глядя в зеркало на свою челку, я поняла, что падаю все ниже и ниже.

Когда я в разговоре сформулировала проблему подруге, она фыркнула и сказала, что мне повезло. По ее словам, при всем при этом я избежала гнездования!!!

А теперь немного о работе

Первое время в декрете меня мучила страшная ломка. Я скучала по работе. Не высыпаясь, гуляя по набережным, меняя подгузники, я вспоминала, как же здорово работать.

Работа в информационном агентстве, где до декрета я трудилась в должности главного редактора одного из департаментов, имеет свою специфику. Можно перечислить десятки плюсов и минусов, но есть одно главное свойство – эта работа затягивает. И ты так привыкаешь к новостям, что не можешь от них оторваться. Тем более что новости никогда не кончаются.

Иногда, просыпаясь ночью, я привычно опускала руку на пол, где обычно спал мой ноутбук, чтобы проверить, как они там, наши новости. Но вместо ноутбука на полу дремал планшет с книгами и фильмами, а новостей в моей жизни временно не было. Вернее, были, но совсем иного свойства.

Каждое утро я удивлялась тому, что мне не нужно на работу. А по пятницам чувствовала какую-то неловкость от того, что нет ощущения легкой радости и особенной приподнятости. И как я ни пыталась совместить младенца и новости, мне это критически не удавалось.

Ну как можно следить за аварийной посадкой самолета, когда малыш со слезами просит непонятно чего – то ли поесть, то ли поспать, то ли у него просто болит живот и он хочет утешения и любви?! Уход на митинг оппозиции оборачивался плачем малыша, который я слышала в телефонной трубке, и каменным голосом его отца: «Да, он давно кричит».

Или как отправляться на место аварии в метро, если все бабушки заняты, муж на работе, а потому ты либо едешь в гущу событий с восьмимесячным мальчиком в рюкзаке, либо – что более здраво – остаешься дома и грызешь локти, глядя на то, как другие выполняют твою работу?.. С каждой минутой подступает паника – здесь хочется сделать лучше, здесь чуть иначе, здесь прибавить, тут убавить, а потом изменить акценты. Но когда приходит время кормить младенца кабачком с кроликом, тут уже не до акцентов. Одна только борьба за правильно повязанный слюнявчик чего стоит.

Вот слюнявчик наконец завязан, кабачок и кролик благополучно съедены, а не выплюнуты меткими плевками маме в лицо, можно снова кинуться к компьютеру, но все. Момент упущен. За те полчаса, что вы посвятили еде, в мире уже столько всего изменилось, что так просто и не догонишь.

В какой-то момент я смирилась. Ну да, мне не так повезло, как моей подруге – вычитывать сценарии можно и прерываясь на младенца, – но скоро я вернусь в строй и буду еще ого-го! Я даже стала получать удовольствие, отвечая на телефонные звонки фразой «А я вообще-то в декрете» (это для своих из конторы) и «Извините, я в декрете» (для сторонних). Постепенно мне перестали звонить, а поток писем иссяк до пары-тройки в неделю в личную почту. Рабочий инбокс был давно переведен на моего заместителя. Свою рабочую активность я тоже ограничила до пары действий в неделю, решив, что буду «координировать процесс» (или еще выполнять ценные мелкие поручения высокого начальства). Новостями стала интересоваться спорадически, порой даже теряя нить событий.

Пока я ходила с К. по паркам и набережным, в мире происходили рекордные наводнения, волнения народных масс, аварии и громкие разводы. Я узнавала о них вечером, когда малыш ложился спать и у меня наконец появлялось время спокойно посидеть в интернете. Я включала рабочий терминал и методично пролистывала его, восстанавливая картину дня, которая так отличалась от моей картины. А иногда я совсем ленилась и просто просматривала новости на сайте нашего агентства. И иногда мне даже казалось, что новости меня не так уж и интересуют. Это ощущение сохранялось у меня порой не менее получаса! Равно как и чувство внутреннего превосходства в тот момент, когда коллеги публиковали фото неба и облаков из офисного окна. Ха, думала я, толкая коляску, вот они, эти облака и это небо. И никаких окон. Свобода.

А потом я снова думала: «Вот вернусь на работу!..»

Когда я вернусь к нормальной жизни

Девять месяцев ты только и делаешь, что меняешься. Тебе поэтапно становятся малы вещи, ты пытаешься купить новые, вскоре и они становятся малы, ты кряхтишь, садишься на скамеечку в примерочной, стягиваешь с отекших ног туфли и думаешь: «Вот когда я вернусь к нормальной жизни…»

Я верила, что возвращение будет сиюминутным и праздничным, как открывается бутылка шампанского под куранты. Эту иллюзию во мне успешно поддерживала мама, которая рассказывала, что сразу после выхода из роддома она начала носить «добеременную» одежду. И я представляла себе – выхожу из роддома в любимых штанах в обтяжку, в бирюзовых туфлях. Сижу на набережной, попиваю кофе, снова начинаю вести светский образ жизни. И все мной восхищаются, восхищаются, восхищаются!

Реальность ударила меня по лицу почти сразу. Конечно, я потеряла десять килограммов из пятнадцати набранных. Но те самые пять встали между мной и любимыми штанами в обтяжку. Более того, даже те, которые были не в обтяжку, отказывались сходиться на талии. Я прыгала перед зеркалом, пыталась втянуть живот и попу одновременно, но ничего не получалось. Проглотив унижение, я натянула «беременные» штаны и отправилась на прогулку. Стоит ли говорить, что любимые штаны до конца летнего сезона так на мне и не сошлись, а в джинсы из прежней жизни я поместилась лишь спустя четыре месяца после родов. Я отправилась в них на работу навестить коллег в расчете на то, что никто не догадается, что застегивал их на мне муж. Никто бы и не догадался, если бы я сама не проболталась в угаре встречи.

С «сижу на набережной, попиваю кофе» тоже оказалось сложно. Младенец в коляске любую остановку воспринимал как личное оскорбление и начинал реветь. Поэтому я ходила. В среднем по десять километров в день, утешая себя тем, что движение – это путь к любимым штанам.

Винцо и вовсе, по понятным причинам, оказалось под баном. Правда, однажды мне дали испить чудного сотерну. Всего несколько глотков, но как чудесно после этого спалось!

Светская жизнь возродилась, но в весьма ограниченной и ущербной форме. Потому что, оказываясь где-нибудь в ресторане с друзьями и без ребенка, я примерно через час начинала томиться мыслью, как он там, мой маленький крикун. Невозможность употреблять алкогольные напитки сделала меня изрядно нетерпимой: все вокруг казались мне отвратительными

алкоголиками, ведущими до зависти яркий и интересный образ жизни. Те же, кто не пил, были абстинентами, бездарно профукивающими свои дни. А чего стоило мне пережить все чекины в ночь с пятницы на субботу, которые появлялись в моей ленте в «Фейсбуке»?!

И даже осуществить благое желание о возвращении на работу не удалось. Поэтому я превратилась в консультанта по электронной почте, а также бесплатного инициативного корректора. Почетна и завидна наша роль.

Но зато я стала больше времени уделять домашнему хозяйству! Например, безудержной выпечке кондитерских изделий. Вытаскивая из духовки очередной противень пирогов, я говорила самой себе: «Вот когда я вернусь к нормальной жизни…» Съев половину выпеченного, я отправлялась к весам, понимая, что до нормальной жизни мне еще очень далеко. Более того, меня даже посетила мысль, что к той нормальной жизни я уже не вернусь. Хорошо, что хоть в штаны кое-как поместилась. И в этих самых штанах я отправилась в новую нормальную жизнь.

Аппетит приходит во время еды

Я сидела на стуле в отделе кадров и подписывала заявление на декретный отпуск.

Косте в тот момент было, кажется, месяца два. Стандартное заявление: «Прошу предоставить мне оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком до полутора лет». Я дописала, наша кадровая дама забрала бумажку и сказала: «Ну, потом приедешь и продлишь». Я засмеялась и сообщила ей, что планирую в год уже выйти на работу. Дама не стала спорить, просто тихо отметила, что в год как раз начинается самое интересное.

Я-то точно знала, что́ мне интересно. Нет, конечно же, ребенок тоже входил в мою сферу интересов. Но я не чувствовала азарта. А азарт в моей системе расстановки приоритетов ого-го сколько значит. Иногда я даже думала о том, что у меня проблемы с материнскими инстинктами. Я наблюдала за подругами, которые носились со своими месячными и чуть старше младенцами, и думала, что со мной что-то не так. Разумеется, К. был милым зайчиком. Он смешно пускал пузыри, смешно морщил брови и очень смешно улыбался. Он вызывал тонны умиления. Тонны умиления вызывают все маленькие и очень маленькие существа. Он вызывал привязанность, зависимость и нормальную животную любовь. Но умиление и все остальное не снимало ощущения рутинности и даже скуки и недоумения от собственной физиологичности. Покормил, поумилялся, помыл попу, поумилялся, поделал «козу», поумилялся. Не могу сказать, что меня мучило чувство вины, но ощущение дискомфорта от того, что моя прошивка сбоит, присутствовало.

Я точно знаю, когда все начало меняться. Тогда, когда К. сел и сказал свое первое «Га!». В этот момент я поняла, что рядом появился человек. Я села рядом и сказала: «Ага!» Перезагрузка началась.

Французские женщины, о которых исправно заботится государственная система, являются ярыми фанатами яслей. У них нет лишних рефлексий на тему казарменности и материнского тепла, а потому есть дети, которые отправляются в ясли уже в полгода. И сейчас я понимаю, что это очень правильно. Потому что отправить ребенка в ясли-сад позже уже значительно сложнее. Именно из-за этой сменяющейся прошивки.

Тебе становится интересно и весело. Развитие ребенка набирает такие обороты, что каждый день примерно равен открытию Северного полюса и погружению команды Кусто. Во

всем появляется осознанность. Ребенок начинает ходить, говорить, у него появляются привычки, пристрастия, страхи и любимые вещи. И к тебе он начинает относиться совершенно иначе. Ты вдруг понимаешь, что период «кабачка» и «молочной фермы» закончился и что младенец однозначно стал человеком. И если раньше мысли о том, что он личность, имели относительный характер – например, я не смогла пеленать ребенка, так как мне казалось, что это нарушает его права, – то теперь любое его желание, слово и жест невозможно игнорировать. *Plug in*. В этот момент становится намного легче отпускать то, что раньше казалось незаменимым. Потому что ты точно понимаешь, что нет ничего интереснее, чем наблюдать за тем, как ребенок сортирует детали компьютера по цветам или учится складывать башню.

Каждый день происходит что-то новое. Сегодня он вдруг берет вилку и начинает сам есть. Завтра выяснится, что он научился прыгать на месте. А послезавтра – что он уже читает. Например, пока я сижу в суде по неприятному делу, а потом сплю, стараясь забыть все прошедшее, мой ребенок делает первые уверенные шаги. Да, я это пропустила и мне чуть-чуть обидно. Но зато я не пропустила то, как он научился запускать машинку на батарейках.

Одиночество молодой матери

Вот ты ушла в декретный отпуск. Подписала в отделе кадров бумажки. Родила ребенка. Теперь вас всегда трое (по факту в основном двое, потому что муж все время на работе). И при этом ты чувствуешь себя ужасно одинокой. Почему так происходит, понятно. Вместо сменяемой картинки, к которой ты привыкла, у тебя теперь набор одинаковых и не особенно развлекательных дел. У тебя дом вместо работы и путешествий. Отношения с мужем меняются, все штормит. На важные аддикции – например, спортивные – не остается времени.

Добавляем к этому, что в первый год жизни с ребенком среднестатистическая молодая мать не то чтобы теряет большинство друзей, но дистанция становится такой, что это кажется потерей. Хорошо, если у вас есть родившие синхронно подруги. Если нет, то одним вы еще не интересны, а другим – не интересны уже. Или даже не так, а вот так: «А давайте позовем Надю в кино? Ой, у нее маленький ребенок! Давайте позовем Надю на девичник (мальчишник)? Ой, у нее маленький ребенок! Давайте позовем Надю на дачу? Ой, у нее же малыш». Через пару месяцев это «давайте позовем» как-то само проходит – я сейчас говорю как человек, который сам условно вычеркивал родивших подруг.

Добавляем естественный эгоизм (так это любят называть). Получается, что на тебя как на человека в этот период обращают значительно меньше внимания. Тебе звонят и спрашивают: «Как там ребенок? Нормально поел? Как спит? Как гуляет?» Это понятно, разумно, это абсолютно нормально, но иногда все равно хочется, чтобы и тебя спросили, ела ли ты и спала ли. Чтобы снять ощущение док-станции, на уровне которой ты внезапно оказалась.

Добавляем к этому Москву! Темень, слякоть и грязь с ноября по апрель – я именно в это время вернулась в Москву с коляской. Я помню, как радовалась весне и теплу. Мы стали ходить по пятницам в «32.05»: сидишь себе на веранде, ребенок спит рядом в коляске, друзья, разговоры, счастье!.. Запищал – наворачиваешь круги по парку, кормишь. Заснул – возвращаешься.

А еще московские расстояния. Да, если вы в центре, вам проще. Можно справляться и без машины. Но если вы выбрали район далеко за ТТК или за МКАД, к вам никто не будет ездить в гости! Кроме самых лучших друзей. Потому что у вас младенец и потому что к вам далеко тащиться. Равно как и вы, когда первый раз попытаетесь с коляской проехать часовой маршрут до центра

города, потом будете долго отдыхать. Молодым матерям нужны машины. Машина – это свобода. Только машина спасает меня в ситуации, когда моя лучшая подруга и лучший друг моего сына живут в 24,5 километрах от меня. Или один час пятьдесят минут общественным транспортом. Маломобильность и скованность детским графиком – первое время это про всех нас…

Каждый ищет выход как умеет. На прогулках с К., когда тот спал в коляске, я часто обращала внимание, как много другие мамы смотрят в свои телефоны и как много болтают по телефону. Это просто и понятно. Телефонный звонок – самое простое средство против одиночества. Я, например, звонила маме значительно чаще, чем обычно. Без повода. Мне нужен был близкий человек в ситуации разреженного воздуха. Интернет и вовсе становится спасением (а потом мужья начинают предъявлять претензии – «Ты пялишься в “Фейсбук”»): там жизнь, там новости, болтовня, там проще. Отчасти в этом, как мне кажется, успех крупных материнских сообществ. Вне зависимости от того, кто ты и как ты, что тебя волнует, а что не очень, в большом сообществе человек легко находит «друзей» и привязывается к ним. Девушкам с относительно схожими взглядами на жизнь, которые родили примерно в одно время, остается только нажать кнопку *Add*.

Добавляем к этому то, что первый год жизни – момент, когда для многих сложно коммуницировать с ребенком. Так было для меня. Нет, все прекрасно, смех, улыбки, плач – все понятно. Но вот сейчас, когда ему три и можно сказать: «Чем бы нам заняться веселым?» – и получить ответ: «Кидать к небу подгузник!» – мне намного проще. Я люблю речь. От отсутствия коммуникаций ощущение роботизированного отключенного сущего усиливается, а то, что дети всегда теплые и ламповые в самом лучшем из смыслов, увы, не всегда спасает. Моя подруга, описывая свое состояние, однажды использовала удачное слово – одичание. Звоню другой подруге, недавно родившей. Спрашиваю, что она делает. Говорит, хожу по квартире, он спит в слинге, а я повторяю немецкие глаголы. Спрашиваю, а глаголы-то зачем? Говорит, что немецкие глаголы позволяют сохранить мозг и связь с окружающим миром.

И при этом – тут еще один парадокс – ты же фатально неодинок, более того, ты полностью утратил личное пространство физически и эмоционально. Ты находишься в постоянной зависимости от того и сего, в твоей сумке ездит соска-пустышка, в машине болтается складная кровать и запас подгузников на все случаи жизни, а всю квартиру захватывают игрушки. Днем ты просто стараешься помнить о том, что в любой момент под твоей

ногой может оказаться пронзительно пищащий резиновый поросенок. Одна моя приятельница с ребенком возраста Коко пишет: «У меня профдеформация. Не могу отделаться от мысли, что танцоры танго, когда они делают такие специальные махи ногой над полом, на самом деле расчищают пол от игрушек, чтобы было куда наступить». Ну а ночью… Если все игрушки не собрать, то ночной проход в сторону холодильника или санузла обернется грохотом и чертыханием, потому что в темноте ты не заметишь какой-нибудь громыхающий развивающий кубик или заводную машинку, которая поедет у тебя под ногой. Но что уж там говорить, твое пространство захватывают не только игрушки. И вот ты выбрасываешь кучу своих вещей из шкафа, чтобы разместить там штаны и фуфайки младенца…

Это все касается физического пространства. Но и пространство эмоциональное ты теряешь. В спорах с мужем ты раз и навсегда лишен важного и надежного аргумента – крикнуть, хлопнуть дверью и уйти в ночь. Мужья, кстати, за собой это право сохраняют, вы знаете, я за мужчин, но и за справедливость тоже.

Кстати, многие считают, что тема одиночества и переживания изоляции надуманна и придумана теми, кто нуждается в психологе. Потому что любая мама с ребенком абсолютно включена в социум в рамках обязательств перед ребенком. Но когда я разговариваю с недавно родившими девочками, я из раза в раз убеждаюсь в том, что нет никакой надуманности. Есть жизнь. Вот эта наша жизнь, с достаточно сложными и, условно говоря, ритмичными социальными конструкциями и связями, большинство из которых легко уязвимы и разрушаемы. Появление ребенка снижает твою скорость реагирования, снижает участие в жизни социума, поэтому ты становишься чуть дальше (или далеко, или очень далеко) от своего условного ядра. Того места, где ты привык жить, где тебе было просто. Более того, чувствуешь дистанцирование от тебя государства, которое постоянно дает понять, что вас тут не стояло с вашим ребенком, а также от работы, которая часто уплывает в прекрасное далёко за первые полгода декрета. Будем реалистами.

И буду к тому же оптимистом. Справляться с этим стоит. Все зависит от характера и нрава, а также от сопутствующих обстоятельств.

С друзьями я преодолевала барьер просто – я звонила и писала. Я старалась не быть нудной и говорящей только о ребенке. Я стала больше читать, чтобы со мной было о чем поговорить! Я только и делала, что доказывала, что ребенок сделал меня еще круче. Смешно, да.

Я ввела право утреннего завтрака с друзьями по субботам –

без мужа и ребенка, только я и мои друзья (опустим тот факт, что на эти завтраки я наряжалась как в Венскую оперу).

Я не стала заводить новых друзей, но реанимировала те контакты, которые я сама забросила в свое время, решив, что подругам с детьми не очень нужна подруга без детей (звучит эгоистично, мне сейчас стыдно за формулировку, но это был совершенно искренний порыв).

Друзей не выбирают

Нет, конечно же, друзей выбирают. Но для того, чтобы совершить выбор, нужно чуть-чуть подрасти. А восьмимесячному младенцу предлагается выбор его мамы. У его мамы (то есть у меня) был широкий ассортимент друзей в возрасте от двадцати до пятидесяти. Поэтому К. гулял с моими друзьями, кокетничал, капризничал, спал, веселился, сидел на коленях у всевозможных дядь и теть. Первое знакомство с человеком его возраста случилось у него во Франции – девочка Николь, сидевшая у мамы на руках, произвела на него неизгладимое впечатление. Коко таращил глаза, восторженно попискивал и делал в сторону Николь пассы руками. Но вскоре мы вернулись в Москву, где друг-сверстник у К. оказался один – мальчик Гриша Павлович.

Гриша Павлович, блондин со строгим взглядом пожизненного члена политбюро, правда, родился чуть позже Коко. И на момент первых совместных прогулок ему было около двух месяцев, а Коко – около семи. Малыши почти не обращали внимания друг на друга: мой младенец ехал в коляске и крутил головой, а Гриша Павлович посапывал, примотанный слингом к животу своей мамы Яны. Периодически Гришу вытаскивали, чтобы покормить.

Первое близкое знакомство Коко и Гриши состоялось на даче, когда первому было три месяца, а второму уже за восемь. К. ползал на пеленке, положенной на траве, сосредоточенно охотясь за игрушками, а Гриша ел у мамы на руках. После еды его подержали столбиком, а затем выложили на живот на пеленку недалеко от К. Мальчик нахмурил бровки. «Кто это? Что это? Ого, оно шевелится! Оно кряхтит, вот это да! Подползу, что ли, поближе» – эти мысли бегущей строкой пробежали по лбу малыша. И он пополз. Пара уверенных бросков – и вот уже цель достигнута. К. схватил Гришу за штаны и попытался укусить его за попу. Пару секунд он сосредоточенно жевал штаны и памперс своего юного друга, после чего притомился и уронил голову Грише на спину. Гриша ойкнул и срыгнул съеденное молоко. Пока его папа быстро ликвидировал с пеленки последствия давления на живот, Коко уже наметил новую цель и схватил Григория за ухо, попытавшись открутить занятный объект. Гриша возмущенно закряхтел, а Коко уже увидел его глаза. «О, глазки!» – и вот уже Костина пухлая ручка тянется к Гришиному лицу. Тут мы решили, что для первого близкого знакомства дети узнали уже достаточно, и Гриша уехал к своему папе на руки, а его мама сокрушалась: «Чиорт, видео из библиотеки нельзя выложить в “Инстаграм”!»

После этого некоторое время Коко и Гриша вновь существовали в параллельных реальностях – спали, пока их родители ловили рыбу. А затем неожиданно для самих себя вновь оказались совсем близко: их уложили рядом на кровать. Младенцы полежали, посмотрели друг на друга и начали вопить. Коко затягивал трубным басом, а Гриша Павлович подхватывал уверенным сопрано. Это было так смешно, что у нас с Яной физически не хватило мужества повести себя, как должны себя вести хорошие матери: вместо того чтобы схватить и утешить младенцев, мы стояли и смеялись. Поверите ли, это было и впрямь очень смешно! Мамы смеются, младенцы поддают жару. А дальше появились папы. Секунду они вникали в происходящее, а потом тоже начали смеяться. «Это станет началом большой дружбы», – сказала я Коко голосом персонажа Кустурицы, пока тот гневно бил меня ручкой в грудь и косился на Григория, который водрузился на руки к Яне и тихонько возмущенно сопел. Дружбу решено было продолжить, а видео, которое так и не получилось выложить в «Инстаграм», Яна залила на «Ютьюб». Для истории.

Открытая дверь

Появление ребенка в одну секунду меняет твое положение в мире. В том числе это касается и коммуникаций с другими людьми. И даже не столько с друзьями, сколько с совершенными незнакомцами. Ребенок превращается в открытую дверь, через которую любой может войти и заговорить.

Нет, я никогда не была социопатом. Я люблю потрещать, иногда трещу сверх меры, да и беседы с посторонними меня не сильно пугают. Я даже научилась снисходительно относиться к вопросу, содержащему множественное число: «Сколько вам лет?», «А вы уже едите взрослую еду?» и так далее. Первое время я пыталась иронизировать. А потом просто махнула на все рукой. Сколько нам лет? Нам год. Едим ли взрослую еду? Да, уже вполне. Представьте, даже я. Ах да, я же не иронизирую. Светские беседы мне давались значительно проще. «Такой милый малыш и такой улыбчивый». – «Спасибо, да, он любит улыбаться». – «Какой у вас симпатичный костюм!» – «Спасибо, мне показалось, что этот цвет будет ему к лицу». – «Мальчик, где ты купил такую кепочку?» – «В “Галери Лафайет”, мадам».

Полуспящее обычно московское общество просыпается в единой заботе о твоем младенце (во Франции такое происходит крайне редко). «А эти ремни достаточно надежны? Вы не боитесь возить ребенка в коляске без бампера?» – интересуется у меня дама лет сорока на пешеходном переходе. «Почему же он у вас в такой холод без шапочки?» – пожилая дама у булочной. «Какой улыбчивый малыш, ты, наверно, любишь гулять?» – девушка лет двадцати пяти. Поскольку малыш еще ничего не может сказать на общепонятном языке, я перевожу: «Ремни отличные, я сто раз пытался вылезти, но нет. Нет, мне не холодно без шапки. На улице плюс пятнадцать и солнце. Да, я очень люблю гулять, я мог бы гулять целыми днями, но мама слишком ленива для подобных променадов».

Раздражение возникает, когда человек не просто шагнул в твое пространство, но не постучался и не подумал вытереть ноги. Например, вернувшись с морей в октябре, мы гуляем в парке. Коко загорел, бодр и весел. Некая бабушка, присматривающая за своим внучком, завидев моего сынка, приободряется. Внучок забыт. «Что это у вас мальчик желтенький такой, чем это вы его кормите, наверно, пора вам на диету». Аргументы на тему тона загара и избытка морковки во вчерашнем меню не принимаются. Только диета. Забыть все и есть только гречку. Иногда можно побаловаться индейкой. Да, спасибо, очень ценный совет. Мы,

наверно, даже рисковать не будем. Просто гречка. С утра до вечера только гречка и ничего иного.

Или, скажем, гуляем мы с Костей по берегу реки возле дома. Встречаем немолодого мужчину с коляской. Он косится в нашу коляску и без прелюдий заявляет, что я, дескать, морожу ребенка. Я вполне благожелательно объясняю, что у ребенка очень теплый комбинезон, проверенный лучшими скандинавскими экспертами в области зимней одежды для малышей. «Ну-ну», – цедит он. Расходимся. На следующий день снова встречаю его. Правда, без коляски. С ней стоит женщина чуть поодаль. Мужчина же вымеряет тропинку вдоль реки шагами. Паркую коляску, вынимаю Коко, учимся прямохождению. Под ногами лед со снегом, зимние ботинки совсем не похожи на удобные домашние тапочки, К. спотыкается и крепко держит меня за руку. Мужчина проходит и спрашивает: «Сколько вам?» Я отвечаю. Он смотрит на моего мальчика, вздыхает и говорит: «Плоховато он у вас ходит, вот у нас Ксеня в восемь месяцев уже бегала». Я открываю рот, пару раз глотаю воздух, проглатываю заодно с десяток фраз в диапазоне от иронии до прямого хамства. Выбираю самую нейтральную, потому что молчать и что-то объяснять сил уже нет. Мужчина с оскорбленным видом покидает поле боя. Он же хотел как лучше. Он же хотел мне объяснить, что мой ребенок отстает в развитии, а он знает рецепт, как это отставание ликвидировать.

Иду домой и повторяю себе: «Никогда не отвечать, всем мило улыбаться, все люди хотят друг другу хорошего, не надо плевать еще и себе в карму». Карма молчит, зато бодр мозг, который говорит: «Ну ты же не лезешь к незнакомым людям с вопросами, почему у них ребенок такой маленький (или большой), не перекармливают ли они его и все ли прививки по графику они сделали». Нет, я не лезу. Градус моего общественного интереса в этой сфере явно снижен. Зато я постоянно пишу кляузы чиновникам на дыры на дорогах.

История о шапочке

Шапочка достойна отдельной главы. Говорят, что русская душа загадочна и непостижима. Сравниться с ней может только любовь кутать детей в любую погоду. Кофточка, курточка, носочки, ботиночки, еще кофточка, еще шапочка. Всем молодым родителям известна фраза, произнесенная с придыханием ужаса: «А почему у вас ребенок без шапочки?» Корни любви к многослойному упаковыванию младенцев проследить сложно. Но, как утверждает моя мама, это явление не новое: когда она летом вывозила меня во двор дома в муслиновой рубашечке и шортах, местные бабульки сбегались, охали и приговаривали: «Застудишь ребенка, Елена!»

Меня мама научила простому правилу: детей не кутаем, одеваем их как себя (или даже минус один слой). Свою роль сыграло и пребывание во Франции, где шапочки вообще не в чести, а в марте дети уже уверенно скидывают курточки и носятся по площадке в рубашках и майках, пока их мамы чешут языками на лавочке. Хотя на улице еще совсем даже не жара.

Зимой в Москве я, разумеется, надевала на К. шапочку и комбинезон. Но вопрос с легкостью модифицировался: «Ой, что ж у вас ребенок без мехового конверта, застынет же!» Я дружелюбно отвечала, что у меня ребенок закаленный, и катила Коко, укрытого чудесным пуховым одеялом, дальше. За всю холодную зиму ребенок ни разу «не застыл», что укрепило меня во мнении, что нет никакой нужды паковать младенца так, чтобы он не мог пошевелиться, и натягивать ему шарф или одеяло на лицо так, чтобы он не мог вдохнуть свежий воздух.

Весной ситуация обострилась. Отсутствие шапочки на ребенке в плюс двадцать многими сострадающими явно воспринималось как личное оскорбление (в какой-то момент я даже стала подозревать о существовании некоего культа детской шапки и изрядной доле агрессивности его поклонников). Примерно таковым же оскорблением было и отсутствие куртки, замененной шерстяной кофточкой. Одна из тетушек, шедшая нам навстречу, даже остановилась, всплеснула руками и воскликнула: «Что же вы своего ребенка не любите, заморозите же!» Моего дружелюбия не хватило на лояльный ответ, а потому я весьма резко посоветовала женщине надеть шубу и шапку и погулять пять минут по улице. И покатила коляску дальше.

В какой-то момент я думала, что сто одежек и шапочка – это пережиток прошлого и прерогатива старшего поколения. Но это оказалось не так! Уже летом, на улице было градусов около

двадцати и теплый ветер, я столкнулась на набережной с молодой девушкой с коляской, которая громко жаловалась в телефонную трубку на своего ребенка: «Нет, она совсем не спит, ну никак не засыпает, не понимаю, что ей мешает». Годовалая девочка сидела в коляске в шапке, стеганой куртке и шерстяных рейтузах.

Отстаньте с вашим отставанием

За год жизни с К. я неоднократно выслушивала всевозможные комментарии относительно развития моего ребенка, которые дополнительно меня закалили. Разумеется, развитие детей подчиняется определенному графику. Как и всё вообще в жизни. Однако младенческое развитие предполагает значительное отступление от некой нормы.

Сперва малыш выходил за пределы нормы в плюс. Это касалось его веса и объема головы. «Вы не перекармливаете ребенка?» – спрашивал меня российский педиатр, смотря на график веса (тогда я еще не избавилась от привычки маниакально взвешивать ребенка как минимум раз в неделю). «Что-то великовата у него голова», – тревожно продолжал врач. Французский доктор по традиции был более расслаблен. «Большая голова. А вы видели, какая у вашего мужа голова? Алексей, давайте я измерю вам объем головы!» – веселилась она. «Перекорм? У ребенка на грудном вскармливании? Ну, это вряд ли. Начнет ползать, сразу похудеет», – снимала она вопросы веса.

После того как выход в плюс из графиков нормы был урегулирован, начались вопросы со знаком минус. Все они содержали ключевые фразы: «до сих пор» и «уже».

«Странно, что у него до сих пор всего два зуба».

«Он у вас до сих пор просто сидит?»

«А у меня ребенок в этом возрасте уже стоял».

«А мой ребенок в восемь месяцев уже ходил».

«Почему ваш мальчик так много говорит?»

«Вы уже научили его названиям цветов? Нет? Давно пора».

«Неужели у вас до сих пор не сформировался график сна?»

«Он уже умеет собирать пирамидку?»

«Сколько слов он говорит? Пять??? Маловато для его возраста!»

Боже мой, думаю я, боже мой. Пирамидку я так до сих пор К. и не купила. Тоже отстаю. Вилка графиков и норм удручала меня, равно как и интонации, которые выбирали некоторые мамы, чьи дети-ровесники научились отдельным навыкам раньше. В такие моменты чувствуешь абсолютное бессилие. Если со своими недостатками ты еще можешь справляться, то в чем твоя оплошность, если первые зубы не выросли точно по графику? Или если твоему малышу больше нравится ползать, а не ходить? Можно, конечно, начать таскать ребенка по врачам, развивающим студиям и психологическим тренингам для мам и детей. Можно записаться в какую-нибудь «секту», где уже собрались тебе

подобные и разработали многоярусные теории решения проблем. Можно парировать: «Что-то зато ваш не улыбается совсем?» А можно просто поболтать с друзьями и понять, что отклонение от нормы – это и есть норма. В данном вопросе уж точно.

«Пирамидка? – говорит подруга за завтраком в кафе. – Аня очень долго не собирала пирамидку. Я волновалась и все время к ней приставала. В один прекрасный день она взяла, быстро собрала пирамидку и даже с неким презрением на меня посмотрела. Что-то вроде: “Ты довольна? Можно я займусь более важными делами?”».

«У меня ребенок до двух лет не говорил. Врачи нас постоянно третировали. Ничего, зато в два года она заговорила сразу связными фразами. Может, ей просто нравилось молчать», – рассказывает друг на прогулке.

«Зубы? Не понимаю, о чем тут вообще тревожиться, ты видела людей без зубов?» – говорит другой.

Примерно к году К. я научилась вообще не обращать внимания на вопросы о норме и сравнительные характеристики с другими детьми. «Он что, только ползает?» «Да, ползает. Ему так нравится и удобно», – купировала я. Потому что, если малыш здоров, бодр и весел, все остальное точно потом приложится. И зубы, и прямохождение, и пирамидка.

Кстати, о зубах

Когда К. исполнилось четыре месяца, он начал пускать слюни. Поднимаешь ребенка – а он открывает рот и пускает такую длинную тонкую нить. Кладешь его в шезлонг – и через пять минут вся кофточка на груди мокрая. Профессионалы детского дела не замедлили поделиться со мной наблюдениями и опытом. «Зубы», – в один голос сказали они. Я озадачилась. Четыре месяца и уже зубы? А я еще колики толком не успела забыть!

Время шло, слюни текли (и я поняла, почему передники для детей называются слюнявчиками). Периодически я залезала в рот к младенцу, интересуясь: «Где твои зубы?» Малыш улыбался, прикусывал беззубыми подпухшими деснами мой палец и загадочно молчал. Потом он начал беспокойно спать. На шатающихся ногах по десять раз за ночь мы плелись к детской кровати, где возмущенно надрывал горло Коко. Когда я пожаловалась знакомым на проблемы со сном, я вновь услышала: «Это зубы!» Потеряв терпение, я поинтересовалась, сколько еще времени мы будем ждать эти самые зубы. Внятного ответа мне никто дать не смог. Спустя полтора месяца мальчик снова стал спать по ночам, но зубы так и не вылезли. Зима сменилась весной, сон окончательно наладился, слюни исчезли, а зубы по-прежнему не появлялись. Я начала нервничать и во время променада с давним другом поделилась своими тревогами. Друг, уже успевший вырастить дочь, развеселился и задал мне очевидный вопрос: «А ты думаешь, бывают младенцы, у которых не вырастают зубы?» После этого я забила на все волнения и перестала совать свой нос в младенческий рот.

В начале июня, когда Коко только исполнилось семь месяцев, ребенок вдруг укусил меня за палец жестче, чем обычно. Я снова полезла к нему в рот и обнаружила зубы. Два нижних зуба уверенно торчали по центру нижней челюсти. Я крикнула: «Ура!» – и спешно позвонила папе К. «Наш ребенок вырастил сразу два зуба», – триумфально отчиталась я.

Вскоре после этого мы с Коко сидели в одном дружественном кафе, где привечают младенцев с матерями. Официантка, радостно агукавшаяся с малышом, спросила, сколько ему. Оказалось, что ее сын всего на месяц старше Константина. «Ну и сколько у вас зубов?» – спросила она. «Два», – гордо ответила я. «А у нас уже шесть». Я снова озаботилась. Мы вышли из кафе, я проверила рот Коко, новых зубов не нашла и даже как-то немного огорчилась. У кого-то шесть, а у нас два. Ну как же так. Муж

сделал строгое лицо и обвинил меня в синдроме отличницы. Я насупилась и ушла в угол.

Прошел еще месяц, лето шло своим чередом, дача, рыбалка, друзья, шашлык. Никаких признаков растущих новых зубов, кроме все тех же припухших с четырех месяцев десен, не наблюдалось, да и залезать в рот к младенцу я стала значительно реже. Что уж там, пусть делает все, как ему нравится. И вот однажды в понедельник, вернувшись в город, мы выкупали ребенка и уложили на пеленальный стол. Малыш – раз! – и одарил нас широченной улыбкой, в которой было явно больше зубов, чем раньше. Любящие родители тут же залезли поглубже в рот и насчитали шесть зубов. Коко не разменивался на пустяки. Он просто взял и после двух нижних зубов точно так же разом вырастил четыре верхних. Я поделилась радостным открытием с друзьями. Друзья, обладающие математически складом ума, призадумались и тут же вычленили в действиях младенца прогрессию и оделили меня парой веселых математических шуток. Я посмеялась в ответ и отправилась дальше, снабженная ценным прогнозом – это у вас еще клыки не резались! Я бодро спросила у К.: «Ну и что, клыки мы тоже все сразу вырастим?» Малыш вдумчиво сказал свое коронное «абу», затем воодушевленно крикнул: «Тяй-тяй!» – и, сорвав с меня очки, кинул их куда подальше, как бы дав понять, что он сам прекрасно разберется со своими зубами. А вы, мама, подождите вон там, в уголке.

Ваш ребенок уже агукает?

Среди комментариев о развитии моего ребенка лидировал, пожалуй, четкий и строгий вопрос от российских педиатров: «Ваш ребенок уже начал агукать?» Смысл вопроса мне был понятен весьма относительно. Нет, конечно же, я знала, что младенцы говорят «агу». Но входит ли в понятие «агукать» только «агу» или что-то еще? Агукание – это процесс и система? Если ребенок пару раз сказал «агу», считается ли это полноценным агуканием? Все эти вопросы проносились у меня в голове, но, будучи человеком стеснительным и боязливым, я не стала задавать их врачу, тем более что у меня было ощущение, что в любом случае диалог не заладится. «Ну, пару раз он, возможно, агукал», – выдавила я из себя, а после ухода педиатра залезла в интернет, пытаясь понять, что же все-таки вкладывается во врачебно-диагностическое понятие агукания. Толкового ответа я не нашла и решила не забивать себе голову.

Вскоре выяснилось, что «агу» – это не наш путь. К., лежа в шезлонге и потряхивая в воздухе ногами, предпочитал говорить «аку», да и вообще болтливым младенцем не был. «Акукал» он тихонько и застенчиво и только под настроение. Можно было часами добиваться от него «аку», чтобы продемонстрировать друзьям и родственникам, как же здорово «акукает» мой ребенок, но не добиться ни единого словечка, разве что пары больших пузырей из слюны и тройки застенчивых улыбок. Как только за гостями закрывалась дверь, К. тут же залезал на руки, прятал лицо мне в плечо и говорил: «Аку-у-у-у».

По мере расширения словарного запаса к «аку» он добавил «абу», которое на долгое время стало главным средством вербального выражения эмоций. «Абу» бывало возмущенное, довольное, гневное, злое, расслабленное, удовлетворенное, умиротворенное, сонное и просыпательное. Не будучи последовательной в конспектировании Костиных достижений, я пропустила момент, когда количество слов в лексиконе малыша резко возросло. «Ба, да, ка, ку, бу, ав, яй, ха, хы», – неустанно тренировался ребенок.

В восемь месяцев Константинчик дорос уже и до сложных слов в сочетании со вполне конкретными действиями и эмоциями. «Тя-я-я-я!» – любое интересное действие и предмет. Найти на полу папин шуруповерт – это самое настоящее «Тя!!!» со множеством восклицательных знаков. Попробовать отвинтить винт у батареи – это длинное задумчивое «Тя-я-я-я-я…». Попытаться на пляже познакомиться с чернооккой и

длинновласой француженкой – протяжное восторженное «Тя-тя-тя!..». «Тяй-тяй!» – любое действие, связанное с его персоной, и он сам. «Ба-ба-ба-ба-ба» – «Ура, пришла бабушка, сейчас будет баловство». «Апап» – «О, папочка, и ты тут?» «Дя-дя-дя!» – «Мама, я рад тебя видеть». «Дай-дай-дай» – ну, здесь все ясно.

В десять месяцев К. мог уже часами что-то говорить на своем языке, но большинство его фраз, будучи совершенно непонятными с формальной точки зрения, несли несомненную смысловую нагрузку. Он рассказывал истории о самолетах, показывая пальцем на взлетающие и садящиеся в аэропорту Ниццы лайнеры. Приходя с длинных прогулок, он шел к папе и начинал монолог, сопровождавшийся всевозможными жестами. Количество используемых букв постоянно увеличивалось, а временами он тренировался выговаривать что-то конкретное. Например, сложная буква «р». Младенец сидит на полу и на разные лады рычит: «Крррр. Рррр. Аррр». И так целый день.

При незнакомых людях малыш говорить стеснялся. Около получаса он разведывал ситуацию, оценивал окружение и только после этого открывал рот. Французский педиатр высоко оценила Костины разговорные потуги. При ней, старой знакомой, ребенок без стеснения выдавал одну тираду за другой, поднимая вверх указательный палец, как бы подчеркивая важность сказанного. «What a talkative boy!» – воодушевленно сказала врач.

Вскоре в его бесконечном потоке рассказов стали появляться и уже более-менее понятные слова. Причем как такового первого слова у него не было. Он разом освоил мое имя – «Дядя» (буква «н» не дается) или «Адя», папу решено было звать папой, при прощании он исправно говорил «пока», в телефонную трубку полагалось говорить «алё-ё-ё-ё», бабушку называл «Оля», тетю – «Катя», для всех взрослых и детей собирательно появилось «ты», транспортные средства превратились в «ту-ту» и «би-би», собака стала «ав-ав», качели во дворе – «качи-качи», не обошлось без «дай-дай-дай».

Постепенно я привыкла к тому, что малыш все время болтает. Более того, привыкла постоянно вести с ним диалог. Когда я не могла догадаться, о чем именно говорит малыш, я отделывалась общими фразами. «Ты так полагаешь?», «Неужели?», «Вот это да!». Судя по тому, что он активно поддерживал беседу, его все устраивало. Перелом в этих чуть-чуть абсурдных диалогах наступил в год и три. Я усадила К. в стул, пристегнула, выдала печенье и пошла в ванную. Сделав пару шагов, я услышала в спину строгое: «Ты куда?» Растерялась, повернулась, поискала глазами, кто же спрашивает. Кроме меня и малыша, который вопросительно взирал из стула, в комнате никого не было.

Смутившись, я пояснила Косте: «Я в ванную. На минуту». Контакт с внеземной цивилизацией был очевидно установлен.

И когда ждать второго?

Окей, педиатров интересует агукание. Вроде бы разобрались. Окружение же (близкое и не очень) задает другой вопрос: «Ну и что, когда ждать второго?»

Первый раз я услышала этот вопрос спустя пару недель после выхода из роддома, только что отойдя от всего произошедшего и победив некий простудный вирус с высокой температурой. Кажется, я даже ничего не ответила на вопрос, решив, что он мне просто померещился. От недосыпа или слабости. Но потом я убедилась – вопрос этот вовсе мне не мерещится, я услышу его еще не раз и даже не два, а потом иссякнут раздражение и остроумные ответы. И я начну в лоб отвечать: «Не сейчас».

Феномен того, что в понимании многих второго ребенка надо производить на свет сразу после первого, мне так и остался неясен. Хотя я выслушала массу «за» подобный сценарий. Например, когда ты потренировался на одном ребенке и сразу родил второго, тебе будет не так сложно недосыпать и переносить очередную эпопею с коликами. Если же ты сделаешь перерыв хотя бы на пять лет, все придется начинать с самого начала. Так что скорее! Скорее! Никто даже не рассматривает вопрос о том, что ты не очень еще поняла, как быть с твоим первым ребенком, а также вынашиваешь планы на продолжение рабочей карьеры. Какая вообще карьера, мать – вот твое единственное предназначение! Забудь о своей никчемной работе. И вот ты уже выслушиваешь новые и новые аргументы. Если ты родишь второго ребенка сразу после первого, то у них будет небольшая разница в возрасте, а потому они сразу станут закадычными друзьями, а старший еще и будет помогать тебе с младшим (тут я представила капризничающего двухлетку и младенца с коликами на руках, и меня слегка затрясло).

Если у тебя будет два ребенка (или и того больше), твои дети не вырастут эгоистами. Такими, как ты. Недоуменно подхожу к зеркалу. Да, я, конечно, не идеал, но и махровой эгоисткой меня не назовешь. Хотя я была единственным ребенком в семье, а следовательно, именно такой себялюбивой особой и должна была бы стать.

Чем больше семья, тем лучше, – в разговор вступают самые веселые оптимисты. Нет, ну что вы, я не спорю. Мне самой нравятся большие семьи и красивые семейные идиллии. Но я точно знаю, что за любой идиллией стоит хотя бы одна солидная драма, а потом – простите! – я прагматик. И дети – это не только большая семья и радость, но и большие вложения. Причем не

только материальные, но и физические, а также и самые важные – душевные. Я верю, что любви хватит на всех, но не хочу превращать детей в существ, которые будут передаваться с рук на руки, пока их папа и мама расшибаются на работе, чтобы заработать на еду, школу, музыкальную школу, врачей, сантехников и прочий быт. Здесь советчики умолкают, тускнеют и говорят: «Видишь, вот ты была единственным ребенком, поэтому ты так и думаешь». А я роюсь в заднем кармане в поисках своей шапочки из фольги. Потому что из этого спора никто не выйдет без поражений.

Но вот однажды ко мне в гости приходит подруга с малышом чуть младше К. Мы давние единомышленники. Нам хочется работать, нам не хочется постоянно читать труды по раннему развитию малышей, у нас есть куча вопросов и претензий, которые не стоило бы озвучивать при родственниках. Она, как и я, долго удивляется вопросу про второго ребенка. Усаживает своего малыша в кресло для кормления, распаковывает термокружку с филе трески и овощами. И вдруг говорит: «А знаешь, я, кажется, хочу второго».

Кстати, есть и вторая категория вопрошающих. Как правило, это старые тусовочные друзья. Они еще не обременены семьями (а некоторые и работой), плавно перетекают из одного заведения в другое, с одного вернисажа на другой. И, встретив тебя с ребенком на выставке, рассматривают вас с любопытством этнологов, изучающих новое племя. Они смотрят, а затем спрашивают: «И как тебя так угораздило?» Простите, пацаны, так получилось. Попробуйте, это прикольно. Ну что еще я могу ответить.

Дети дают, дети берут

Сколько физических и эмоциональных сил уходит в первое время на жизнь с младенцем, очевидно. Постоянный недосып, попытка справиться с миллионом новых задач, вымотанность грудным вскармливанием, повышенная тревожность, ощущение тотальной беспомощности, попытки понять и объяснить – по вечерам ты не просто тряпка, но чувствуешь, что твои нервные клетки выжжены напалмом.

Менее очевидным является то, что ребенок не только отнимает бесконечно силы, но и дает тебе ничуть не меньше. И дело здесь не в пресловутом стакане воды авансом, ощущении собственной полезности или растущем уровне мимимизации. Просто в какой-то момент ты понимаешь, что ребенок направляет на тебя всю свою детскую энергию, за счет которой у тебя каждый день пополняется баланс.

Например, у тебя неудачный рабочий день. Да и вообще неудачный. Работа не клеится, тексты не пишутся, враги наступают, добрые силы сдают позиции. Ты сидишь мрачнее тучи и думаешь о том, что же делать. И тут подходит он. И приносит кубик. По инерции берешь. Потом еще один, а потом еще один. В какой-то момент ты понимаешь, что ты уже сидишь на полу и строишь башню, думая вовсе не о своих провалах и врагах, а о том, чтобы малышу эта башня понравилась. Если бы в этот момент к тебе подошел кто-то из взрослых-семейных, муж или мама, ты бы огрызнулась и погрузилась бы в еще большую пучину отчаяния с мыслями о сложностях понимания и перевода. А здесь ты просто села и стала строить башню.

Да что уж там работа. Когда моего дедушку сбила машина, мы с мужем искали виновника происшествия, мотались в больницу и реанимацию. Ребенок был сдан бабушке и дедушке. И вот ты приходишь вечером, весь испачкан мыслями о зле, пропах полицейским участком и горем, потому что горе хлещет через край и убивает тебя. Еще две секунды назад в лифте ты стояла и думала, что все, больше сил нет. Только сесть прямо в лифте на пол и еще поплакать. Но открывается дверь, и к тебе несется малыш. Он скучал, он рад тебя видеть, он лезет на тебя смешной обезьянкой, изо всех сил обнимает и закапывается лицом в шею. И снова то же – ты понимаешь вдруг, что сил стало не просто больше. Их стало больше в миллионы раз. Никакие взрослые утешения и *by your side* не работают так, как вот этот ребенок, висящий на шее.

Не только ты создаешь ребенку защищенную и комфортную

среду обитания, но и он тебе. Ребенок как никто другой считывает любое состояние родителей и, как правило, делает все, чтобы его исправить. Даже совсем крошечный малыш. Повышенная чувствительность к любому дискомфорту и огорчениям заставляет младенца стремиться к исправлению ситуации. Дети очень сильны в том, чтобы одним взмахом руки поворачивать Вселенную, и они всегда готовы приложить к этому силы. Ребенок четко осознает, что его комфорт – это комфорт его родителей, а потому он улыбается тебе, он сидит у тебя на коленях, он показывает тебе самолеты. Как только ты тоже начинаешь улыбаться, он считает задачу выполненной. А ты не можешь ничего этому противопоставить, у тебя нет ни малейшего повода попытаться почувствовать фальшь или ложь. Поэтому тумблер переключается значительно проще, чем это было бы, если бы у нас не было наших детей.

Из общей практики

Старородящие среди нас

Термин «старородящая» обсуждали уже миллионы раз. Этот российский классификатор иногда обретает дополнительный тюнинг в словосочетании «старородящая первородка». Очень неприятно. И даже не лично, а просто по звучанию.

Должна отдать должное своему московскому врачу, я от нее ни разу подобного не услышала. Пусть мне и было тридцать три. Платные гинекологи тактично избегают подобных фраз. Говорят, их часто употребляет персонал в роддомах, но стадии пребывания в российском роддоме я удачно избежала. Во Франции же в приемной у гинеколога я бывала часто едва ли не самой молодой. Однажды я пыталась поболтать со своим врачом на тему старородящих, но он сказал просто, что если пациентка решила рожать, его задача – не раздумывать на тему возраста, а просто обеспечить нормальный ход беременности и роды. «Надя, – сказал он мне, – женщины все такие разные, нет закономерностей».

Старородящие в России – это все, кто рожает ребенка после двадцати пяти. Среди моих знакомых таких абсолютное большинство. Более того, близкие мои подруги обзавелись детьми уже на подходе к тридцати. Никто из них не ставил себе задачу: «О, я обязательно рожу после тридцати!» Просто так получилось. И это нужно принимать как данность.

Почему так получается, понятно всем. Сперва ты учишься, потом ты работаешь, потом ты снова работаешь, потом твой бойфренд оказывается не самым хорошим человеком и еще пару лет ты работаешь, пытаешься заново обустроить личную жизнь, потом ты ее вроде обустроила, но кидаться сразу в омут не хочется. Вот и получается, что, если у тебя не случилась великая любовь в студенческом возрасте, «закрепленная» ребенком, ты успешно переваливаешь замечательный рубеж и получаешь нашивку на погоны. Вместе с ней следуют сетования близких: «Когда же ты выйдешь замуж», «Дождемся ли мы внуков» и «Тебе самой не надоело быть блуждающей почкой?». Я от своих родных такого не слышала, но знаю, что бывает. Штатные московские гинекологи же просто констатируют, что мы все не молодеем, интересуются, когда же все-таки рожать, успешно делают лапароскопии и лечат эрозии, прописывают пилюли, а также ненавязчиво рассказывают о возрастающем риске геномных расстройств при зачатии после тридцати. Прогрессивное направление утешает тебя тем, что общий возраст родов по всему миру неуклонно растет. Мировая, так сказать, тенденция.

Я никогда не рефлексировала на тему того, что поздно или рано. Иногда, конечно, задумывалась, что годы летят, но раздумий обычно хватало минуты на полторы. Зачем рефлексировать, если так сложились обстоятельства.

С появлением малыша я стала задумываться об этом чаще. Не предавая своих прежних мыслей и убеждений, я могу сказать только одно: я стала думать, что в том, чтобы родить ребенка в двадцать – двадцать три, есть большой смысл. Потому что все остается впереди – и карьера, и тусовки, и прочие элементы обычной городской среды. В двадцать с небольшим часто больше сил и азарта. По крайней мере, у меня так было. И больше физических сил. Одна моя подруга, родившая второго ребенка в тридцать четыре, говорит: «Я чувствую, что мне физически сложнее, чем с первым. Силы истрачены, и восстанавливать их очень сложно». Как только мне казалось, что мысль моя почти додумана, я понимала, что, родив рано, ты лишаешься чудесного времени, когда еще можешь самому себе позволить быть ребенком. И моя подруга, которая родила первого ребенка в восемнадцать, а второго – в двадцать четыре, говорит: «Мне стыдно, но мне очень жалко того времени. Я люблю своих детей, но я понимаю, что была не самой хорошей матерью, пытаясь успеть все и побыть молодой». Круг замыкался. Все мамы оказывались одинаковы. С одинаковыми заботами, нервами и мыслями.

Нет никаких старородящих. Есть мы, есть наши малыши.

Волосы, ноги, голоса

В помощь тем, кто собирается рожать или недавно родил и удивляется происходящему, я собрала некоторые телесные изменения, типовые и не очень, которые могут вас настигнуть во время беременности или уже после родов.

Все знают стандартные риски. Волосы, зубы, ногти, растяжки. Каждая страхуется по-своему. Кто-то верит, например, в витамины. Мол, если принимать кальций, то зубы уцелеют точно (хотя мой французский врач авторитетно говорит: «Один ребенок – один зуб»). И волосы. А от растяжек есть ставшие уже легендами масла и кремы. И говорят, что почти с гарантией.

Про зубы я ничего сказать не могу. Может быть потому, что ровно за месяц до беременности я успела отремонтировать себе все, что во рту. Я ничего не планировала, но удачно сложилось. Растяжки меня тоже миновали (тут верю в генетику, у нас в семье ни у кого растяжек не было). Но вот на фоне гормонов я огребла полную историю с волосами – примерно год моя и без того не самая шикарная шевелюра переживала не лучшие времена. Я, конечно, не сдавалась. Шла по проторенному пути: от патентованных средств (шампуни, маски, укрепляющие истории) до прабабушкиного рецепта с касторкой, яйцами и водкой. Яйца текли по шее, водка благоухала, волосы сильнее не становились. Вернулась я к статус-кво только спустя полтора года. Все это время мой парикмахер хранил железное спокойствие и говорил: «Вот нормализуются гормоны, тогда и будем решать, что с твоей головой делать». Аналогично случилось и с кожей. Нужно было подождать год, чтобы избавиться от появившегося плотного слоя жира на лице, который украсил все мои фотографии.

На самом деле есть простой рецепт, как со всем этим справляться. Да, нужно внимательно наблюдать за собой. Да, если вас что-то смущает, лучше проконсультироваться со специалистом. Всегда можно подобрать что-то, что поможет найти баланс. Здоровья и самоощущения.

Есть менее очевидные истории. Например, варикоз. Увы и ах, вот это мое приобретение после беременности и родов, и, очевидно, решать проблему придется оперативным путем. До беременности у меня никогда не было сложностей с венами. Во время беременности я исправно носила прописываемое компрессионное белье. И вот вам вторая смена. Компрессионные чулки теперь мои лучшие друзья. Я исследовала весь рынок, выбрала самые хорошие (в том числе с точки зрения внешнего вида), смирилась с ценой космического корабля.

Есть и еще менее очевидные вещи, о которых ты ничего не знаешь до беременности, но зато потом – опаньки! – что это тут со мной такое?.. Погружаешься в глубины материнских форумов и понимаешь, что с тобой все окей. Вернее, окей в том, что подобное происходит не только с тобой, но и с десятками товарок.

Например, размер ноги. До беременности я носила тридцать седьмой с половиной. При определенном желании и усилии я даже могла надеть тридцать седьмой. Мне все нравилось. Размер меня абсолютно устраивал. Что там было во время беременности, не очень помню, в конце я могла ходить уже только в шлепках. А потом те самые «опаньки». И у меня тридцать восьмой с половиной. И никак не меньше. Для того чтобы впихнуть ногу в тридцать восьмой, не хватает никаких усилий и желания. И да, это факт. У десятков моих подруг после родов нога выросла примерно на размер. Прощайте, прекрасные шпильки на красной подметке, продам вас оптом на «Авито». Есть девушки, которые уверяют, что остеопаты и упражнения позволят вернуть прежний размер. Я не пробовала, так что ничего сказать не могу.

И вот еще такое, о чем тоже редко говорят. Голос. У всех моих подруг, кто с этим столкнулся, одинаковая история – голос за время беременности стал ниже и даже с легкой хрипотцой. Ничего страшного тут, конечно, нет (если у вас не колоратурное сопрано, которым вы зарабатываете на жизнь). Просто удивительно. Причем у некоторых голос менялся только на время беременности (во второй ее половине), а после родов возвращался привычный (как правило, спустя полгода), а у некоторых французская грация так и осталась.

Я пишу это ни в коем случае не для того, чтобы сказать, что беременность и роды – это ух и ах. Просто некоторые вещи происходят с большинством из нас (даже если мы их не озвучиваем), а потому можно не волноваться и не удивляться. А туфли всегда можно и новые купить.

Но – как всегда – есть и хорошие новости. Первая примерно как из прописи: вера в то, что только идеальное тело и внешность имеют значение, доведет вас до невроза вне зависимости от того, родите вы или нет. А вторая – из наблюдений: все мои знакомые родившие барышни стали в итоге еще прекраснее, чем были. Включая тех, кто родил не одного ребенка, а значительно больше.

Должна, не должна

«Через пару дней после родов ты должна быть красивой», – транслирует молодым матерям (читай «недавно родившим женщинам») современный мир. Ты должна быть стройной, подтянутой, сексуальной, улыбаться фаянсовой улыбкой, работать или вести бурную светскую жизнь. Ты не должна думать, что роды – это нечто особенное.

Не будь распустехой, твердят тебе в социалочках и журналах. То, что ты недавно родила, – ни секунды не оправдание тому, что ты забыла записаться к парикмахеру или вышла из дома в дурацких джинсах на три размера больше. Идите конем, говорю я, кажется, уже сама себе. Челку я заколю заколкой, а джинсы на три размера больше не трут мне шов. Мне плевать, что они висят на попе, мне так удобно. Любой человек имеет право на удобную одежду и прическу. Особенно недавно родивший.

Еще одна установка – «Докажи мужу, что ваша семейная жизнь зашибись!», «Секс даже сразу после родов – это офигенно». «Девочки, мы с мужем уже на четвертый день после родов занимались сексом!» – триумфально пишет в чатике одна знакомая барышня. Отлично, я рада за вас с мужем. Но у меня ощущение, что меня слегка порезали во все стороны (а так и есть, потому что у моего ребенка была большая голова), плюс ко всему я болела. И просто мне не хочется. Я знаю, что муж меня поймет. И никто никому ничего не должен. Равно как не надо никому ничего доказывать.

«Боже, какая ты жирная!!!» Да, далеко не все сразу возвращаются к обычному весу. Но не стоит сразу записывать себя в жирные распустехи (прочитав статью «Роды не повод быть коровой») и бросаться к тренеру по фитнесу с вопросом: «Володя, че делать, че делать?» Володя, конечно, придумает, что делать. У него такая работа, а за нее платят деньги. Но реальность проще – спустя месяц после родов большинство возвращается в нормальную форму, потом уходит живот, а потом ты не только помещаешься в джинсы привычного размера, но и успешно носишь штаны на размер меньше. Конечно, при условии, что ты не сидишь все время на диване и не съедаешь по пять тортов «Сказка» за десять минут, мотивируя это гормональным срывом.

Еще можно отдать изрядную сумму психотерапевту, чтобы он снял повышенную тревожность и прочие сопутствующие молодому материнству психологические неурядицы. Да, и не забудь про тренинг влагалища, чтобы вернуть ему былые эластичность и динамичность. Ведь ты должна быть в форме!!!

(Пусть даже придуманной за тебя мужчиной, пишущим под женским псевдонимом.)

Утром ты сидишь за кофе с мутным лицом и странными мыслями. Нет, ты никогда не должна так поступать! Ты разрушаешь семью! Твой муж не должен думать, что что-то изменилось. Поэтому пойди вытащи что-нибудь такое утреннее сексуальное, приклей, опять же, улыбку, порхай феей и веди непринужденную светскую беседу из серии «А давай завтра сходим на вот эту театральную премьеру» (чтобы доказать, что ты в курсе новостей и прочно удерживаешь высокий интеллектуальной уровень). Это единственный путь сохранить гармонию и целостность отношений (ну, так пишут, что тут сделать). Я, конечно, могу порхать феей в шелковых трусах. Но мне муж не поверит. Он решит, что что-то у нас точно пошло не так. Поделилась этим с подругой. Она мрачно добавляет: «Если я буду порхать утром в трусах и трясти сиськами десятого размера, разбрызгивая молоко, муж точно решит, что я свихнулась». Решаем, что мы ничего не должны местным авторитетам, которые прописали нам рецепт семейного счастья. И куем это счастье своими руками. Я, например, предпочитала ходить дома после родов в трикотажных пижамных штанах мужа. Не могу сказать, что это отрицательно повлияло на нашу семейную жизнь.

Марисса Майер вышла на работу почти сразу после родов! Об этом миллион раз напишут в новостях. Образцово-показательный пример настоящей стальной женщины. Но и этот пример, который грустно упомянут в разговоре с тобой коллеги, интересующиеся твоим выходом на работу, – еще одно ложное долженствование. Если хочется, никто не против. Но если нет, господи, как прекрасен декретный отпуск (даже со всеми «издержками»)! Простите, мне плевать на забитый инбокс.

Продолжать можно до бесконечности. И чтобы этого не делать, достаточно вспомнить, что в свое время ты точно так же «должна» была родить ребенка. Пусть это было долженствование из немного другого социального среза, но оно было таким же, как то, что ты обязана стать после родов богиней секса и красоты, а заодно ударником коммунистического труда.

Про делегирование полномочий

Если родные и близкие молодой матери придерживаются ложных долженствований «роды – ничего особенного» и «от чего ты устаешь, ты же дома с ребенком сидишь», это их большая и злая ошибка. И когда мамы-энтузиасты говорят, что материнская усталость и занятость – ерунда, это тоже несправедливо. Просто потому, что у всех разные характеры, физическая форма, психологическое состояние и внешние обстоятельства. Давайте верить в многообразие окружающего мира.

Право на сон, отдых и отпуск молодой матери обеспечивается ее близкими (это их обязанность в хорошем смысле слова). Но современные работающие барышни привыкли все делать сами – по крайней мере, таковы мои подруги: они могут работать с утра до ночи, могут сколачивать шкафы и точно знают, куда и какое масло заливать в машину. Получается такая традиция комсомольских вождей нового формата, одна из извечных проблем которых – неумение делегировать полномочия. Потому что другой сделает хуже. Он может понять не до конца, на что-то забить, что-то сделать не совсем так, как ты задумала. Поэтому мы приходим на работу раньше других, а уходим в числе последних. Или не уходим вовсе. А когда появляется ребенок, пытаемся сперва все организовать по тому же принципу.

Я сама помою, сама надену подгузник, сама почищу нос, сама пойду погуляю, сама поиграю, сама накормлю, сама почитаю. Я никого не хочу обременять и точно знаю, что сама я все сделаю лучше, я – смесь материнского инстинкта и гиперответственности. Отсюда рождаются рефлексии, которыми страдают очень многие. Например, на тему бабушек. Бабушки нарушают графики кормления и прогулок. Бабушки могут надеть НЕ ТОТ свитер. Не стерилизовать пустышку должным образом. Бабушки могут что-то упустить или, наоборот, лишить ребенка нужной доли свободы (той, которую ты предусмотрела в своей системе воспитания). А потому – не делегируем. Отдаем ребенка бабушке только в критический момент. Да и вообще, ну что за манера отдавать ребенка, чтобы отдохнуть. Нет, мы подождем повода посерьезнее. «Ну, ты понимаешь, моя мама не понимает, что мы не даем ребенку шоколад», – грустно сообщает мне подруга. «Я не могу на неделю оставить малыша бабушке», – говорит другая. Ее малышу полтора года.

Проблема няни еще более критична. Делегировать уход за ребенком няне – боже мой, это же чужой человек. Она может забыть о ребенке, накормить не тем или вовсе не накормить, на

прогулке плохо следить за ребенком, быть с ним недостаточно ласковой. Все это, безусловно, возможно. Мой муж, например, категорически против няни. Его система ценностей и убеждений не позволяет препоручить Коко чужому человеку. У большинства моих друзей есть няни, но их обсуждение – одна из главных тем разговоров. «Черный список» нянь передается из рук в руки, а поиск хорошей няни больше похож на социальный квест. Взяв новую няню, одни мои друзья сосредоточенно устанавливают во всей квартире систему видеонаблюдения. «Наша няня предупреждена о том, что мы постоянно за ней следим», – сообщает мне эта пара. Предлагаю им еще установить систему слежения на улице. А то мало ли – вдруг на прогулках няня превращается в оборотня.

Но так или иначе, бабушка или няня – вам придется смириться с первым или со вторым. Или и с первым и вторым вместе. Потому что нет ничего важнее делегирования части материнских обязанностей хотя бы раз в неделю. Можно довести себя до ручки, надорваться и гордиться собой. Но значительно лучше раз в неделю без лишних рефлексий сдать ребенка бабушке и пожить своими желаниями и потребностями. Например, просто выспаться. И не нужно все это время доводить себя мыслями о том, надели ли на ребенка правильные рукавицы. Особенно если речь идет о бабушке. Большинство бабушек вполне в состоянии проследить за тем, чтобы ребенок не замерз, а также считаться с вашими просьбами. И если вы не хотите, чтобы малышу давали шоколад, просто попросите об этом. Моей внутренней халатности достаточно для того, чтобы отдавать ребенка бабушкам без лишних мыслей. Ну или попросить, чтобы сегодня гуляли поменьше, потому что у младенца течет из носа. Все остальное меня волнует меньше. Ведь сейчас малыш с бабушкой отбудут, а я смогу лечь поспать, сесть почитать, спокойно доделать работу и так далее.

Разумеется, я не всегда была такой. Сперва я старалась никого ни о чем не просить. Понимание важности делегирования заботы, помноженного на доверие, приходит с пониманием того, что твоя усталость, или недосып, или раздражение (или все вместе) значительно хуже, чем сбой графика, который может случиться у младенца дома у бабушки.

Я иду за К., который проводит день у мамы мужа. Ребенок бодр и весел, сидит за фортепиано. Он только что съел бублик и рыбу с пюре, на лице его абсолютное счастье. Или я возвращаюсь домой, где младенец тусуется с моей мамой. Мама открывает дверь и строго говорит: «Не шуми, он только что лег спать».

Я понимаю, что бывают ситуации, где делегирование

невозможно, но там, где ему есть место, вовсе не надо пытаться стать красным директором, пропадающим на производстве.

Дно матери

Мне по-прежнему нравится выражение «декретный отпуск». Чем дольше я в этом отпуске нахожусь, тем чаще сталкиваюсь с обратной стороной его нелепого названия.

Я считаю, что одна из проблем матерей в декретном отпуске – это клиническая незащищенность. Например, от мыслей и полумыслей о том, что пребывание с ребенком – отдых и развлечение. На самом деле это такая же работа. Вернее, даже труд. И тот, кто этого не понимает, особенно со стороны, лучше бы задумался. Это ненормированный рабочий день (иногда сутками) с издержками в виде нервотрепки, недосыпа, жестокой рутины. Это расписание, которому ты не можешь не подчиниться (и никакого «позвоню на работу, скажу, что приболел»). И да, это труд, где ты более ответственен за все результаты, чем на любой наемной внешней работе. Как говорит моя подруга: «Я благодарна психотерапевту за то, что она все время мне подчеркивает, что материнство – это труд с повышенным уровнем вредности».

Это огромный эмоциональный труд, с которым я даже не знаю, что сравнить. Потому что такой глубины переживаний, хороших и плохих, в огромном количестве, с тобой в обычной жизни не происходит – они начинаются ровно тогда, когда ты отправляешься в отпуск. Декретный. И это тоже выматывает. Просидев всю ночь, держа на руках маленького ребенка, у которого температура под сорок, ты на утро чувствуешь себя так, как будто бы все из тебя вынуто, вычерпано до дна. И в какой-то момент, если женщине не помогают, она просто перегорает. Так появляются, на мой взгляд, многие из тех матерей, которым условно «все равно».

Более того, женщина в декрете очень просто уводится на уровень человека, который полностью обеспечивает огромную часть быта. То, что просто и легко опускалось раньше, в декрете у многих превращается в обязанность. Условно говоря, если раньше твоим оправданием усталости и того, что ты что-то не успела, была, например, работа, то теперь ты должна все успевать в том, что касается домоправления. Ты же сидишь дома, милая. Когда я слышу такие истории, мне хочется сразу дать несознательным мужьям пинка. Хорошо, что есть и сознательные. (Я не беру в расчет ту часть общества, где все это считается априори нормой, я о ней мало что знаю и вряд ли хочу заниматься антропологией.)

Незащищенность и в том, что, пока женщина находится в декретном отпуске, ее работодатель, как правило, ищет варианты.

Такие, которые устроят его. В этом нет ничего страшного и странного, но факт есть факт. Очень многие, побывавшие в декрете, не возвращаются на свою прежнюю работу, в том числе по внешним обстоятельствам, а не потому, что ребенка надо забрать из детского сада в шесть.

Незащищенность создается и бестактностью окружающих. Люди просто не могут не давать советы, а также не высказывать свои ценные замечания относительно роста и развития чужого ребенка.

Право женщины на обычный внешний труд тоже ставится под вопрос. Даже в прогрессивных семьях. Ну что это за мать, которая, просидев всего (!) год в декрете, вдруг начинает стремительно и много работать. Это же обрекает ребенка на череду страданий! В авторитетных многотиражных трудах пишут о том, какой вред наносит психике ребенка отсутствие матери, замена ее няней, бабушкой или кем-нибудь еще. Условно говоря, если у тебя нормально зарабатывает муж, то твоя необходимость работать тут же ставится под вопрос и приравнивается к эгоизму. Зачем тогда рожала, если сразу бросаешь ребенка. Когда я слышу такие разговоры, я просто не могу понять, как все это так гладко укладывается в голове и бодро озвучивается.

А плюсом ко всему идет история про наш великий гуманизм (хорошо бы, если бы он был во всем), когда ребенок – это хрустальная чаша, которую можно навсегда разбить, даже единожды накричав на малыша. Минус право на эмоции, которое вообще-то имеет любой человек – конечно, если мы говорим о разумных эмоциях, а не о женщине, орущей на ребенка каждую секунду. Но когда я вижу таких женщин на площадке, я иногда думаю о том, что они не такие уж гадкие от природы. Просто они загнаны в ловушку ситуацией «так и должно быть, это твоя обязанность, ты должна, а мы тебе ничего не должны».

Комплекс плохой матери

Мы с подругами уже порядком успокоились на тему «плохих матерей», так как вывели для себя закономерность: стоит только представить себя хорошей матерью, как обязательно случится какой-нибудь компрометирующий тебя конфуз.

Например, совсем недавно я триумфально поделилась в чате мыслью о том, что я расту в своих глазах и все мне удается. После этого я отправилась варить ребенку макароны – маленькие трубочки *Barilla* с дыркой посредине. И только я поставила макароны, как пришел мой маленький мальчик, показал на нос и сказал: «Макарона там». Я упала в обморок. Нет, конечно, только внутренне, по полной программе я себе такого позволить не могу. После этого я капала ребенку в нос физраствор, пустила в дело аспиратор, светила в нос фонарем, совершала конференц-звонки, обсуждая вопрос, везти ли ребенка срочно в травмпункт или подождать. И есть ли у него вообще в носу эта макаронина, так как никаких признаков ее наличия не было, дышал малыш свободно. В итоге решили подождать. Дело было вечером, утром я заметила у младенца мучнистые сопли и извлекла размокшую макаронину все тем же аспиратором. Разумеется, после этого я снова попыталась упасть в обморок, записала себе минус десять пунктов в карму и все такое.

Мы оказываемся в заложниках ролевой ответственности, которую несут современные матери. И дело даже не только в историческом развитии, но и в сущности большинства окружающих меня молодых мам. Отличницы, красавицы, дипломы, карьеры – ты привыкаешь делать все круто, так, чтобы не было стыдно. Тебе кажется, что и с ребенком все должно быть так, успешно и красиво. А в итоге у тебя самой уже макаронина в носу. Разумеется, ты просто не можешь позволить себе такую роскошь – подумать о том, что ты хорошая мать. Первый год первого ребенка – это сплошные вызовы, подчас нелепые, странные, лишенные логики и решения с внятным алгоритмом. Сложно оценить, что ты делаешь хорошо, что ты делаешь плохо, а потому логично записывать себе бесконечные минусы.

«Я часто думаю, что я плохая мать, из-за того, что очень легко принимаю решения. Не хочу гулять с ребенком – не гуляю. Хочу улететь с ним на край света – лечу. Хочу работать – буду работать. А потом начинаю себя грызть. Вдруг я сделала что-то не так не подумав, от этой легкости. Вдруг я навредила?»

И конечно же, остро стоит проблема критериев, внешних и внутренних. Наше гуманистическое сознание и воспитание, которое многого нам не позволяет, ставит безусловные максимы добра и поведения, и мы постоянно устанавливаем себе высоченные планки. Потому что нельзя отступать от идеалов.

«Я не всегда уверена, хорошо или плохо я поступаю принципиально. Например, ребенок упал и плачет, а я не поднимаю. Я плохая? Ребенок встал, отряхнулся и пошел, а в следующий раз уже не плачет попусту, – или все-таки хорошая? Мне кажется, тут главное – не испытывать чувства вины. Ребенка не подняли, но он чувствует, что мама виновата, – он будет маму винить. Не подняли и никакого чувства вины – он придет к выводу, что валяться и плакать в приличном обществе не принято. Я сейчас испытываю чувство вины за свои крики. Особенно в ПМС, это жесть, мать-мегера… Крики не без повода, конечно. Ребенок то горшок кошачий размажет везде, то в туалете всю бумагу в унитаз упакует, то еду на пол бросает. Бесит не столько то, что он это делает (я могла бы улыбаться и объяснять, что так нельзя), а то, что формально это я не уследила, мой косяк, что я не посвящаю 100 % моего времени ему. Ребенок получает за мои косяки. Вот за это я плохая. Но я очень стараюсь себя оправдать. Мое любимое оправдание — "я же тоже человек". С ним я сразу становлюсь суровой, но справедливой, и жизнь становится чуть-чуть розовее».

Отдельно стоит упомянуть нашу общую склонность к неврозу. Плохая мать – это и путь к своего рода неврозу, и уже невроз сам по себе. А если ты не просто ответственная мать, но еще и перфекционистка, то тут становится почти невыносимо. Довесим к этому постоянное соцсоревнование – кто раньше пошел, у кого больше зубов, кто раньше заговорил. Обязательно рядом найдется дама, которая сообщит, что ее ребенок в два года уже знает не только счет, но и таблицу Менделеева. Можно не обратить на нее внимания, но все равно дама западает в память. К тому же в числе родственников (или ближайших друзей) тоже обязательно найдется отщепенец, который решит пересчитать детские зубы и устроить милому малышу внезапный экзамен. Шансов на победу у вас нет, но зато есть шанс, что ярлык «плохой матери» будет приклеен в правильное место.

«Ха! Моя свекровь регулярно говорила мне, что моя дочь плохо воспитана и сядет мне на шею. Плохая мать – не справляюсь с воспитанием. Но внешнее не так страшно, а вот со вторым

ребенком мне постоянно кажется, что я кому-то уделяю меньше внимания. Младенец спит со мной, а старший рыдает в своей комнате и просится к маме. Плюс ко всему на гормонах я часто начинаю сердиться раньше, чем надо было бы. И от этого мне очень плохо. Но зато я не парюсь по поводу раннего развития и белизны детского белья!»

Хорошая мать, плохая мать… А с чем сравнивать? С родителями? Для меня, например, это почти бесполезно: я помню из детства только то, что меня любили. Во взрослое состояние со мной не приехало ни одной обиды на маму, ни одного разочарования или крупного недоумения. Хотя иногда мама не успевала меня забрать из детсада, и я отправлялась домой к воспитательнице. И это тоже было круто, там всегда был вкусный ужин, а с сыном воспитательницы мы были большими друзьями.

Я поняла для себя сейчас, что мой единственный простой критерий оценки самой себя стремится к максимальной простоте. Когда я в очередной раз задумываюсь о том, насколько я плохая/хорошая мать, я просто задаю себе вопросы. Я делаю то, что могу и хочу? Стараюсь ли я делать все, что должна? Я делаю это так, чтобы ребенку, мужу и мне было хорошо? Нам всем (включая мужа) весело и клево? И, не вдаваясь в мелкие детали вроде макарон и не пытаясь придумать больше вопросов, даю ответы. Не анализирую каждый свой шаг и слово. Я понимаю, что упрощение – не самый лучший метод, но я предпочитаю считать это не обобщением, а попыткой перейти от частного и каждодневного (например, позавчера мужу нагрубила, ребенком занималась спустя рукава и вообще ленилась, такое случается с каждой нормальной мамой и женой) к тому, что действительно происходит со мной. И тогда я вижу, что я люблю ребенка и мужа, они любят меня, нам хорошо вместе даже тогда, когда есть неурядицы и глупости, и мы точно с ними справимся. Симптоматика матери-отличницы, которая раньше каждый вечер ставила себе зачет/незачет и огромный минус, снимается. Задачи хорошей матери очень простые – кормить и обнимать. Хотя нам, конечно, всегда хочется большего.

Кстати, по моему глубокому убеждению, вопросом о том, насколько они плохие матери, задаются, как правило, те, кто на самом деле отличные мамы.

Не шутить над недосыпом

Многие склонны посмеиваться над родительским недосыпом: «Вы неорганизованные родители, просто не умеете управлять своим временем». Между тем недосып (материнский и отцовский) – очень серьезная проблема с неприятными физическими и эмоциональными последствиями. Именно так его и надо рассматривать.

В российском сегменте литературы для родителей как-то не принято особо говорить о недосыпе и его последствиях. Он принимается как факт. Можно найти миллион статей на тему «Сон младенца», но ни одной – о сне матери и отца. На Западе сну и проблемам депривации сна, в том числе у матерей новорожденных, принято уделять больше внимания. Рекомендации по детскому и взрослому сну, например, публикует французский Национальный институт по профилактике здорового образа жизни (*INPES*), государственное учреждение при Министерстве здравоохранения и социального обеспечения Франции. На главной странице раздела *Excessive Sleepiness* сайта американского *National Sleep Foundation* вы найдете текст *Sleepiness & New Parenthood: Tips To Improve Your Nighttime Routine.* Десятки англоязычных сайтов о детях и родителях публикуют рекомендации, как справиться с недосыпом и его последствиями: *Coping with sleep deprivation, The Real Mom's Guide to Fighting Sleep Deprivation, Sleep Deprivation: The Dark Side of Parenting* и миллион им подобных.

Перечень классических признаков депривации сна звучит так: смена эмоционального фона, раздражительность, угрюмость; неуклюжесть и дезориентация; проблемы в общении с окружающими; проблемы концентрации; изменение аппетита в ту или другую сторону. Добавим к этому, что секс здесь и рядом не лежал. Какой секс, когда ты весь день шатался и старался делать всё как можно лучше, а теперь мечтаешь только об одном – урвать хотя бы несколько часов сна без перерыва.

Когда говорят о кризисе в семейной жизни в первый год жизни с ребенком, обычно ссылаются на то, что меняются приоритеты женщины, гормоны, отношение отца и так далее. Мне кажется, что недосып одной из сторон (как правило, ею оказывается именно женщина) этот самый кризис существенно подогревает и углубляет.

1. Начнем с простого. Есть такая рекомендация – спите, пока спит ваш ребенок. Пользуйтесь ею. Беззастенчиво. Если, конечно, есть возможность. Я работала, пока ребенок спал, потому что не получалось работать, когда он не спал. Если у вас нет такой острой потребности, спите. Забивайте на всё – на грязную посуду, суп, который надо сварить, чтение «Фейсбука» и просмотр новинок кинематографа. Сон дороже. Спите вообще при любой возможности – в машине, когда за рулем кто-то другой. В кино, даже если очень хочется посмотреть фильм. В кресле, когда пришли гости, ребенок под присмотром. Вас простят!

2. Многие молодые матери боятся спать, так как думают, что ребенок проснется, будет плакать, а они не услышат. Судя по моему опыту и опыту окружающих матерей, организм в первый год жизни с ребенком заточен так, что ты всегда просыпаешься. Возможно, не с первым всхлипом, но со вторым или третьим точно. Если вы рано отселили ребенка или просто спите на диване в гостиной, то купите радионяню. А еще есть такая мистическая материнская штука – просыпаться за пару секунд до того, как проснулся ребенок. Это работает.

3. Многие молодые матери лежат без сна, потому что реагируют и встают на каждый вздох, всхлип, посапывание и сопение. Все врачи говорят, что из-за специфики становления циклов сна у ребенка таких эпизодов происходит много, но если в этот момент его не вытаскивать из кровати, он продолжит спать. Так что расслабьтесь: когда будет надо, он вас точно позовет громко, а не покряхтыванием в своем коконе.

4. Делегируйте и спите. Я уже много раз писала о том, как важна помощь с ребенком в первый год жизни. Бабушки. Дедушки. Тети. Дяди. Друзья. Да, друзья. Мне однажды друг предложил, когда я рыдала про недосып: «Ну давай я приеду, ты поспишь, а я погуляю?» Я отказалась, но это был акт истинного гражданина и человека по отношению к молодой матери. И нет ничего зазорного в том, чтобы попросить помочь. Просто и прямо. Хотя нет – конечно, это сложно, но надо перебарывать себя.

5. Не берите на себя чрезмерные обязательства, рабочие, например (если есть такая возможность). Сложно признать, что ты стал слабее, но, как только снижаешь нагрузку с учетом новых обстоятельств, становится проще.

6. Пробуйте технические новинки. Я знаю десятки матерей, у которых малыши спали, например, только в знаменитом коконе. Есть дети, которые лучше всего днем, например, спят только в слинге. Наверняка есть еще подобные хинты, найдите свой без предубеждения типа «не буду носить слинг». Вспомните бабушкины рецепты: пеленание, укачивание. Пробуйте спать

вместе с ребенком или, наоборот, отдельно. Какой-то вариант точно облегчит вам жизнь.

7. Помните о том, что, мужественно отказываясь от помощи и чувствуя, что недосып вас съедает, вы вредите в первую очередь собственному младенцу. И сорветесь вы на нем. Надо минимизировать риски, надо стараться не превращать свою новую жизнь в раздражение на обстоятельства. Это очень сложно, я понимаю.

8. Мужчины тоже страдают от недосыпа. Мой муж вставал и встает к ребенку наравне со мной – менять подгузник, укрывать, гладить по голове. Он, конечно, не мог взять на себя грудное вскармливание, но все здравые мужчины, дети которых были на искусственном вскармливании, брали на себя ночные бутылки. Но если у женщины после ночи с младенцем есть еще день (дай Бог в этот день поспать), то мужчина утром уходит на работу. Об этом надо помнить, когда начинаете делить обиды.

9. Я со своим недосыпом честно обратилась к врачу, попросив мне чем-нибудь помочь. Он подумал и прописал мне какие-то витамины, которые сочетались с грудным вскармливанием и были рекомендованы при нарушениях сна. Мне стало легче.

10. Последнее и самое важное – это проходит (как и колики). Как правило, до двух лет у большинства детей устанавливается сон. Так что надо дождаться, а потом постараться высыпаться хотя бы в выходные. Я вот летом отправила ребенка с бабушкой на дачу, а сама осталась в Москве. У меня были грандиозные планы, но три дня я проспала. Я вставала, ела, немного читала и снова спала. Считаю, что это было очень крутое и правильно организованное время.

Что же делать. С ребенком

Французы учат детей спать. (Половина прогрессивных матерей узнала об этом благодаря Памеле Друкерман и ее «французским детям, которые не плюются едой».) Французский педиатр однажды сунул мне в руку брошюру о детском сне, изданную Национальным институтом по профилактике здорового образа жизни (*INPES*). Почитаем…

У *INPES* – отличные пропагандистские кампании. Эта книжка не стала исключением. Яркие цвета, рисунки, отдельными пунктами освещено все, что связано со становлением сна у маленьких детей. У *INPES*, кстати, программа, связанная со здоровым сном, касается не только детей: такие же «просветительские» брошюры есть и для взрослых, чтобы те

поняли, что сон – это красота и здоровье.

Начинается все с того, как же важен сон – это перезарядка вашей батарейки. Кто бы спорил! Далее родителей просвещают в теории циклов сна. Циклы сна ребенка принципиально отличаются от взрослых; связывая циклы, ребенок может ворочаться, покрикивать, лепетать, но, по сути, он не просыпается. А вот если вы вскакиваете каждый раз и бежите в этот момент к кровати ребенка, начинаете его теребить, вы сбиваете ему сон, лишаете его возможности самостоятельно научиться спать. Температура в комнате должна быть не выше плюс восемнадцати – плюс двадцати. (Мы знаем это из Комаровского, а я к тому же фанат свежего воздуха, у нас вечное предсонное проветривание.)

Можно практиковать совместный сон, особенно если кормите ребенка грудью. Но после шести месяцев желательно эту практику свернуть. Каждый человек должен иметь свое пространство. И задача родителей – научить ребенка засыпать в его пространстве. Отдельном. (Ха-ха.)

Соблюдайте режим, настройте время сна своего ребенка. Но не забывайте делать исключения для дней семейных и прочих праздников. (Окей, да, я сторонник режима, как хорошо, что вы это сказали.)

Создайте ребенку ритуал засыпания, читайте книги, желайте ребенку спокойной ночи, но не оставайтесь в его комнате до момента засыпания. Пожелайте хорошего сна и уходите.

Сколько должен спать ребенок? У всех людей разные ритмы, поэтому просто следите за его поведением. Если он весел, усидчив, в хорошем настроении, скорее всего, с его сном все благополучно. А вот раздражительность, капризы, рассеянность и прочие неприятности запросто могут быть следствием недостатка сна.

Маленький ребенок храпит? Скорее всего, он заболевает. Если он храпит всю ночь, обратитесь к врачу.

У детей бывают ночные кошмары. В первой половине ночи ребенок, как правило, не просыпается. А вот во второй может проснуться. Если он уже умеет говорить, попросите его рассказать, что случилось.

После шести месяцев ребенок не нуждается в ночном кормлении. Этим кормлением вы разрушаете его сон, нарушаете ритуалы сна и ритуалы еды, существующие отдельно друг от друга. Не приучайте его засыпать с бутылкой. (Да, многие московские мамы тут сразу найдут что возразить. Да и многие педиатры. Ведь именно за ночные кормления многие держатся так долго.)

Стоит ли давать ребенку натуральное снотворное? Нет. Только в крайне редких случаях и только по предписанию врача.

Дневной сон? В возрасте от шести месяцев ребенок может спать в дневное время три раза. В пятнадцать – восемнадцать месяцев один сон уходит. После двух лет – один сон, рекомендуемой продолжительностью два – два с половиной часа, но все зависит от того, насколько хорошо ваш ребенок спит ночью. Желательно, чтобы до четырех лет ребенок спал днем. А вот с четырех и до шести – это сугубо индивидуально.

Пробуждение не должно быть внезапным, но должно следовать режиму. Начните постепенно – ходите, разговаривайте, включайте свет, учите ребенка не только засыпать, но и просыпаться самостоятельно и в правильное время. (Ура! Я все делаю правильно. Я почти научилась французским правилам, а учиться до конца не очень и хочется. Местами они все-таки суровы.)

Принять как данность

Я читала разные книги о детском засыпании. Список бестселлеров известен: *Elizabeth Pantley, The No-Cry Sleep Solution; Tracy Hogg, The Baby Whisperer;* Марк Вайсблут, «Здоровый сон – счастливый ребенок»; Елена Корабельникова, «Детский сон: зеркало развития ребенка»; *Eduard Estivill, 5 Days to a Perfect Night's Sleep for your Child*; касаются темы засыпания Найджел Латта в «Прежде чем ребенок сведет вас с ума» и Памела Друкерман. А уж классиков жанра вроде Спока можно и не упоминать.

Помимо этого, специалисты всегда готовы прийти к вам на помощь. Семинары на эту тему (в основном, конечно, платные) вам предложат десятки детских контор в Москве. Правда, скорее всего, озвученные методики будут отсылать вас к различным методам из вышеперечисленных книг.

В общем, осталось только выбрать. И тут, скорее всего, вас ждет ловушка: никакой универсальной методики нет. В числе знакомых наверняка найдутся те, у которых годовалые малыши сами идут в кровать, ложатся и с милой улыбкой засыпают. Всем хочется порадоваться за друзей, но подобные истории все равно деморализуют. И нет такого метода, который применим ко всем детям и их родителям. Есть десятки вариантов, но не стоит слушать тех, кто говорит: «Мой метод точно даст результат».

Можно, конечно, попробовать уверовать в методы Эстивиля и ему подобных – в то, что грубо называют «дать пророраться». Можно настраивать ребенка на сценарии сна, как это советуют

некоторые психологи: сейчас ты ляжешь в кроватку, сейчас ты закроешь глаза… Тут ничего плохого нет, но вот не факт, что вы дождетесь того результата, который хотели бы получить.

Можно четко соблюдать ритуалы и правила: засыпание и пробуждение в одной кровати, одно время укладывания, отказ от мобилей и музыкальных навесов в кровать и так далее. Тут тоже ничего плохого нет, но, опять же, ритуал не страхует от сбоев системы.

На самом деле нужно выпить (чаю) и принять как данность то, что большинство детей в том или ином возрасте спит с проблемами. Часть проблем – это просто возраст, становление циклов сна, физиология и так далее (читаем книги об общем развитии детей). И, как обычно, надо больше слушать себя и ребенка. Нет ничего страшного, что вы носите его на руках, чтобы он заснул. Только нужно помнить, что он к этому привыкает. Но и отвыкает тоже! Те же истории относятся к соскам, совместному сну и прочему. Надо делать так, чтобы всем было комфортно, в том числе чтобы все спали столько, чтобы хотя бы чуть-чуть высыпаться.

У меня будут выходные!

Многие матери страдают не только от депривации сна, но и от депривации выходных. Часто одни люди язвят другим – вы всю неделю живете ради пятницы, что у вас за жизнь такая. Но и вправду для большинства людей выходные – это время, когда можно спать, гулять, ходить в кино, короче, делать массу приятных и полезных вещей, которые в течение рабочей недели делать не особенно удается. Что же касается молодой матери, вместе с отпуском по уходу за ребенком она получает семидневную рабочую неделю. Исключение составляют те, кто берет няню, но они, как правило, тут же выходят на работу. Малое исключение из исключения – те, кто берет няню, чтобы отдыхать от рутины и ребенка, но такое далеко не все могут себе позволить. Получается, неделя у тебя семидневная, но ожидания выходного она не отменяет. И образуется черная дыра. Потому что ты продолжаешь ждать выходных, а они не наступают. Вернее, наступают, но часто ничем не отличаются от предыдущих пяти дней или и вовсе разочаровывают. Ты ждешь от них большего, ждешь едва ли не праздника…

«Стою посреди комнаты и тревожно вопрошаю, как же вышло, что мы так утрахались в выходной день, “праздник же был”? Муж серьезно отвечает: “Ну вообще-то у нас больше никогда не будет выходных”. Тут должен был быть какой-то скорбный морализаторский вывод про сложности родительства, только вот он сразу достал из холодильника бутылку темного нефильтрованного».

В итоге жизнь выходного дня – все та же текучка. Муж тоже ждал выходных и теперь пытается отдохнуть. Не миновать всяких семейных историй (у меня отличная свекровь, но типовая картина – «свекровь приехала в гости, день испорчен»). Самое смешное и при этом порой до слез обидное – завышенные ожидания. Ты начинаешь так ценить всякие развлечения выходного дня, что развлечения перестают быть таковыми. Например, редко ходишь в кино. И вот – ура! – вырвались. А там четырехчасовой фильм, ужасно нудный. Ты сидишь в кинозале, смотришь на часы и прямо физически чувствуешь, как прославленный режиссер пережевывает и выплевывает твой выходной, ах, как же обидно! Фильм кончился, пора возвращаться домой, к смятым простыням и увядшим цветам.

Даже там, где ты ждешь смены рутинного распорядка, тебя

слишком часто поджидает разочарование. Ты все равно не можешь оттянуться, как в былые времена (хотя бы проспать весь день, это ведь тоже сойдет за «оттянуться»).

«Муж говорит, что сегодня его весь день до ночи завтра не будет, в субботу он отведет детей погулять, потом еще поработаем, а в воскресенье мы поедем в Питер и отдохнем! А мне эта поездка на фиг не нужна, мне просто нужен отдых».

Потом становится проще: вот ребенок пошел в детсад, а ты снова ходишь на работу. Но теперь ты не просто ждешь выходных – у тебя на выходные обширный план: успеть сделать все то, что не успела за рабочую неделю, а также уделить максимум времени ребенку, который жаждет внимания.

«Выходные исправно поворачиваются приятной стороной. Пытаюсь побыть супермамой и потусоваться с детьми в детских местах в городе – в результате заблеванное внезапно заболевающим ребенком такси, истерики уставших детей (один всегда устает раньше – второй негодует, что его лишают продолжения банкета), на улице всегда слишком холодно после часа прогулки, приходишь домой к вечернему сну и падаешь от усталости и опустошенности. Завтра на работу. Какой-то депрессивный вариант, он, наверно, не “среднестатистический”. Но у меня уже тысячу лет так. Более-менее щадящим оказался только расклад, когда один родитель с одним, второй – с другим ребенком едут тусоваться по разным адресам».

А еще пресловутый режим. Есть такое правило: устраивайте в выходные праздники непослушания! Делайте всё, что хочется! Бейте режимы и уныние будних дней. Так вот, когда у вас появляются дети, это не лучший вариант.

«Для меня основная история проваленных выходных в том, что едет весь режим. Ты хочешь выспаться, валяешься до последнего, в итоге встаешь от того, что дитя скачет по тебе с истерикой: “Мама, вари кашу!” Тут ты подрываешься, встаешь, занимаешься кашей, умываешься после того, как все накормлены. Если ты куда-то идешь, то опаздывать ты начал, пока еще не встал с постели. Все едет, днем ребенок ложится спать поздно – в шесть вместо четырех, укладывается с капризами, ночью его опять не уложить – и привет, вкатываешься в неделю с усталостью от выходных. Из-за поехавшего режима часто бывает, что ребенок в выходные хуже ведет себя, чем в будничной рутине».

Как обычно, «есть и хорошие новости». Во-первых, выход – в смиренном принятии новой ситуации со всеми вытекающими. Дается всегда нелегко.

Во-вторых, нужно озвучивать свои ожидания. Я научилась четко проговаривать желаемые планы. Если я не хочу в кино, то я не хочу. Если я хочу отдыхать, то я говорю, что буду отдыхать, и изыскиваю любой способ, чтобы хотя бы поспать.

Еще я путем переговоров условилась с мужем, что совсем не обязательно все свободные дни проводить «всем вместе». Нет, это важно и хорошо, но и отдыхать друг от друга тоже отлично. Сегодня я отдыхаю с утра до вечера, а завтра ты.

Еще вариант – отсекать лишнее. Не сваливать на выходные программу-максимум «супермама-ребенок-дом-светская жизнь и что-нибудь еще». Потому что программа-максимум – верный путь к опустошению и усталости. В общем, самое время перейти к следующему пункту…

Выход здесь

Что же делать, если усталость от семидневных рабочих недель зашкаливает, а вместе с ней давит и чувство своей никчемности от того, что не работаешь, занимаешься только ребенком и домом?.. Предлагаю поменьше ныть (и все время повторяю это самой себе). Вот несколько вариантов, пара успешных историй – от моих подруг и не только.

Первый и самый простой способ, который успешно помогает, – это безобидное хобби. Десятки молодых мам с удовольствием во время декрета превращают в профессию свои любимые занятия или вдруг чем-то увлекаются. Кто-то вяжет или шьет, кто-то печет пироги и торты, кто-то вышивает, кто-то бегает и прыгает. И получает отличный эмоциональный фидбэк. Например, моя подруга Таня внезапно превратилась в королеву сластей, а заодно делает детскую инфографику. Вика вяжет, причем вяжет отлично. Еще одна Таня придумывает невероятно крутые квесты для детей и родителей, а также у нее был в ведении придуманный ею детский сад. Немного фантазии, воли к победе – и даже не всегда нужен внушительный первичный капитал. А дальше многие превращают хобби в маленький бизнес, настоящее дело, которое продается и покупается.

В каждый кризис работодатели очень любят напоминать о том, что кризис – не только время оптимизации расходов, но и поиск новых путей развития бизнеса. Вот и декрет – это примерно так же. Есть время сесть и подумать, а потом даже и придумать что-то, что даст возможность заработать, не отсиживая в офисе и занимаясь тем, что нравится. У всех на слуху *Kidsout* – первая школа бебиситтеров для тех, кто не хочет нанимать няню. Ее создали сами родители. Формат «Вместе с мамой» – десятки развлечений, от концертов классической музыки до занятий иностранными языками, – тоже придуман мамой, которая хотела ходить вместе с малышом на концерты классической музыки. *CityKids* в саду им. Баумана тоже создан двумя девушками, которые оказались в декрете.

Есть и разного формата социальные программы коммерческих компаний, которые поддерживают матерей, решивших заняться собственным бизнесом (или усовершенствовать бизнес-процессы). Многие мои знакомые ходили на курсы *Amway* «Мама-предприниматель», проводившиеся на базе и в партнерстве с РГГУ. И не только для практических навыков, но и для вдохновения – *Selfmama Forum*, где мамы помогают другим мамам не потерять себя, найти себя, а

потом превратить все это в бизнес.

Если у вас нет хобби (я тут на вашей стороне, у меня тоже нет прикладных увлечений), а начинать собственный бизнес нет готовности (и тут вас тоже можно с легкостью понять), то можно заняться своим образованием. Это никогда не лишнее и не чистой воды тайм-киллер. Можно, например, слушать онлайн-лекции. Можно ходить на курсы. Можно взять себе репетитора (например, по скайпу).

Если вы верите в наше государство, то можно попробовать воспользоваться его ресурсом. В Москве действует программа «Профессиональное обучение женщин в период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет». Но сразу – важный нюанс: «Профессиональная подготовка, переподготовка женщин осуществляются по профессиям (специальностям), востребованным на рынке труда города Москвы». Всё бесплатно, и даже вроде бы компенсируется проезд. Для того чтобы вступить в программу, обязательна справка с работы; также предлагается пройти тест на профориентацию.

Не хочется учиться или вязать, а хочется работать, не выходя из декрета? Обычно тут всех спасает «удаленка». Правда, стандартно заявляемые критерии (фултайм не предлагать) вряд ли сразу притянут к вам работодателей, но соцсети и друзья всем нам в помощь. В «Фейсбуке» в разных материнских группах достаточно часто предлагаются разные варианты работы формата «легкий фриланс». Есть даже специальная группа такого формата для барышень в декрете.

Не хочется работать, но хочется чувствовать себя полезным? Тут вообще все просто. Всегда можно стать волонтером, это не требует от вас постоянного присутствия. Очень часто разного рода благотворительным организациям нужна разовая помощь: что-то привезти, увезти, помочь собрать, разобрать, раздать листовки и так далее. Помогать – очень круто, в этом не может быть сомнений. Если вы не готовы волонтерить, можно хотя бы привести в порядок двор собственного дома или ближайшую детскую площадку. Это тоже очень хорошее дело, оно может потребовать усилий, но того стоит. Нет ничего зазорного в том, чтобы самому посадить цветы.

Если же вы чувствуете, что закрыть гештальт можно только возвращением в родной офис на полную занятость, стоит нанять няню (или привлечь бабушку) и ничего не придумывать. Если вы действительно именно этого хотите: всё как раньше – кабинет, ноутбук, карьера. Потому что ребенку не так уж важно, успешны ли вы, но вот счастливы ли вы, он точно чувствует лучше других.

И справедливый комментарий от моей любимой подруги:

«Декретный мир жесток. Информационный мир. И если ты просто сидишь дома с детьми, у тебя нет видимого и понятного всем стандартного успеха, то ты вроде бы уже и курица. В итоге десятки женщин начинают варить мыло (это метафора) и продавать его как ручную работу и эксклюзив. Хотя на самом деле могли бы прекрасно обойтись и без этого. И вовсе не были бы курицами, а оставались бы прекрасными и состоявшимися людьми». И если вы просто получаете безграничное удовольствие от материнства в форме «я занимаюсь только ребенком и домом», это тоже замечательно. Это ваш выбор.

Научись выбирать

Будучи беременной, я не особо задумывалась о том, что жизнь после родов будет изобиловать ситуациями выбора. Я вообще не люблю выбирать, это приводит к стрессам и морщинам. Перед родами мне легко и хорошо думалось, что основной выбор сделан, а прочие можно перегрузить на отца ребенка. Но оказалось, что сразу после появления младенца на свет ты оказываешься в ситуации бесконечного выбора: да или нет, за или против, делать или не делать, верить или не верить. Ты приперта к стене, и пространства для маневра у тебя нет.

Например, в роддоме ты выбираешь грудное вскармливание или искусственное. Если выбрала грудное, предлагают выбрать алгоритм: кормить по расписанию или по требованию. Расписание позволяет быстрее подстроить ребенка под свой график, а по требованию считается более гуманным и модным.

Выбор сделан. Но вздохнуть с облегчением не удается. Надо решить, где же спать младенцу: с родителями, где теплее, или в его собственной колыбели. Первый вариант, опять же, гуманнее, второй позволяет ребенку раньше привыкнуть к тому, что он теперь отдельная сущность.

Класть ребенка на живот или нет – ох, ох… Педиатр сдвигает брови, говорит: «You can kill him» – и на англо-французском читает тебе лекцию о синдроме ВМС. Бабушки выкладывают дитя на живот, апеллируя к опыту веков.

Кровать пройдена, с животом решено, следующий вопрос: а носить ли ребенка в слинге? «За» и «против» известны, жаркие дискуссии «слингомам» с противницами слингов похожи на разборки собачников и кошатников. «Слингомамы» против «колясковам», бои без правил.

Запутавшись в слинге или, наоборот, успешно примотав ребенка к животу, ты стоишь посередине комнаты и решаешь следующий вопрос: можно ли младенцу летать на самолете, или это вредно? Мнения педиатров разнятся, в интернете, как обычно, слишком много взглядов, выбор за тобой.

А теперь сосредоточься. На подходе пустышка! Нет, ты что, это испортит прикус! Да, да, она поможет ребенку расслабиться! Ага, ты пытаешься заткнуть ему рот! А как же свобода слова и выбора! Дай ему пустышку наконец!

Переходим к водным процедурам: верить ли педиатрам или не верить? Ситуация сложнейшего выбора. И как многие ситуации, связанные с верой, часто решается абсолютно иррационально.

Но даже если ты решила вопрос об отношении к детским врачам, это не всё. И на данном этапе ты попадаешь в следующую войну собачников и кошатников, она же война прививочников и антипрививочников. Опять звучат аргументы со словами «естественность» и «свобода», страсти кипят, стороны припоминают друг другу все предыдущие ситуации выбора. Мира нет, хочется зажать уши руками, закрыть глаза и все-таки взять еще минуту на размышление.

Но и этой минуты у тебя нет, потому что уже пора решить вопрос, когда же вводить прикорм. Кто-то трясет у тебя перед носом брошюрами ВОЗ, кто-то гудит о пользе длительного грудного вскармливания, кто-то говорит о здоровье матери, кто-то приводит примеры из давнего и недавнего прошлого. Ты пытаешься думать, понимая, что выслушать все стороны уже не удастся.

А жизнь не останавливается. Пока ты решала вопросы введения прикорма, тебе уже захотелось чуть-чуть отдохнуть. И тут – парарам! – вопрос сезона: стоит ли брать няню. «Как можно доверить ребенка чужому человеку», – звучит с одной стороны. «Любой матери для стабильности нужен отдых», – с другой. Плюс еще телефонная трубка голосом начальника ненавязчиво интересуется, когда же ты выйдешь на работу. Хотя бы на пару дней.

Ты садишься на диван, опускаешь голову в колени и понимаешь, что всё еще впереди. Ясли или декрет? Жесткий режим дня или мягкий? Сад или няня? Частная школа или государственная? Английский или французский? Теннис и скрипка или фигурное катание и фортепиано? Кошки или собаки? Ну да, собаки, конечно же. Хоть этот выбор дается мне легко.

Не навреди

В жизни молодой матери много страхов. Мне кажется, что базовый из них – боязнь сделать что-то не так и навредить.

«Не навреди» – это базовый принцип и комплекс, который начинает тебя преследовать еще во время беременности. Ты отказываешься даже от того, что на самом деле не опасно и не нанесет ущерба. Например, я, будучи завзятым кофеманом, истязала себя всяческим полезным чайком и отварчиками вместо кофе. Но сдалась, поддавшись на уговоры близких и врача о том, что чашка слабого кофе с молоком не нанесет младенцу никакого вреда. Разумеется, я не глотала эспрессо чашками, но даже слабая кофейная бурда делала меня намного счастливее.

Затем все становится только сложнее. У тебя на руках оказалось очень маленькое существо. Возможность коммуникаций в первые дни и месяцы крайне ограничена. У него то болит живот, то он спит мало, то много, ты не понимаешь, что ему не так, боишься не угадать и сделать хуже. Никакого внятного тьюториала, как быть и что делать, найти не можешь. А потому каждое действие дается тебе тройным усилием. Даже самое простое – как взять его на руки и помыть. Он ведь даже голову не может держать. А вдруг я его неудачно возьму? А вдруг я сделаю ему больно? Одна из моих подруг всерьез боялась носить ребенка на руках. Ей казалось, что она его обязательно уронит.

Педиатр утешает меня и просит поверить, что младенцы значительно сильнее и хитрее, чем мы их себе представляем. Еще она говорит, что они хорошо умеют чувствовать нашу слабину, в том числе порожденную страхом навредить, и умело ею пользуются. Мне хочется в это верить, это удобно, но страх не оставляет. Стоит ли вызывать врача младенцу с коликами? Или от предписаний врача ему станет только хуже? У ребенка тридцать семь и пять, идти ли с ним на прогулку, или это только ему навредит? Сделали прививку, на ноге блямба. Боже мой, но как же приложить малышу водочный компресс, не навредит ли он ему…

От бытовых мелочей до глобального. Не навредить переводом с грудного кормления на прикорм, сменой климата и условий, собственным настроением, медикаментами (пусть даже и прописанными врачом, которому ты доверяешь), попытками применить пресловутые развивающие методики, научить меньшему, чем надо, или, наоборот, «перегрузить» младенца. Ты боишься навязать свою волю, лишив определенной доли свободы, любить мало или много. Даже простое слово таит в себе

опасность. Вчера ты читала малышу лекцию о страхе и смелости, а сегодня ты думаешь, что́ он из нее понял. И как все это поместилось в его пушистой голове. На тебе лежит ответственность за каждую шишку, огорчение, горесть. Ты не уследила и допустила ситуацию нанесения вреда. А сама категория вреда настолько расплывчата, что тебе сложно построить некую схему положительного и отрицательного воздействия. И взаимодействия.

Подруга, которая крута почти как Марисса Энн Майер и которую мне ставит в пример муж, горестно пишет: «Может быть, я все делаю не так. Может, не надо его брать с собой на работу. Может, ему больше нравится быть дома, чем у меня в офисе». И я понимаю, что здесь снова вопрос о том, как не навредить. Не навредить своими привычками, своими убеждениями, обязанностями, которые нельзя отбросить в сторону. И, принимая позицию «я работаю мамой», я думаю о том, что работа только мамой, опять же, может быть во вред.

Список можно продолжать до бесконечности: у каждого он свой, у каждого своя мера смешанного ощущения страха и ответственности. Вытекает из всего этого состояние угнетенного беспокойства, неуверенности, снова мысль о том, что я плохая мать, и тянущийся за ней комплекс вины.

У меня так и не появилось алгоритма того, как справляться с боязнью навредить. Очевидно, это еще один бонус материнства, который успешно будет в твоем багажнике всю жизнь. Но, как и во многих ситуациях, важно помнить, что изматывать себя бесконечными рефлексиями – очередной удар по тебе и по ребенку. И я учусь ставить барьеры и меньше волноваться. Но мысль о том, как бы не упустить важное, не оставляет меня.

Тревожность молодой матери

У истории про «не навреди» есть еще одна сторона. Это тревожность. То, заложником чего являюсь я и с чем постоянно пытаюсь справляться. Что такое тревожность? Стандартное определение примерно таково: состояние, которое возникает при благоприятном фоне свойств нервной и эндокринной систем, но формируется прижизненно. Проявляется в неуверенности в себе, ощущении разящей беспомощности, преувеличениях страхов.

Практически любой психолог скажет вам, что для недавно родившей женщины это состояние в известной степени нормально. Активнее всего оно проявляется в возрасте ребенка от нуля и примерно до полугода на фоне гормонов, смены обстоятельств и прочего-прочего-прочего. То, что еще принято называть «ранним материнством».

Еще одна очевидность в том, что тревожность для матери (а возможно, и для отца) является естественной. Это заложено в нас эволюцией. Учиться выживать, избегать опасностей, учить детенышей тому же. В раннем материнстве при отсутствии опыта все тоже логично. Мы тревожимся, потому что не знаем рубежей (именно поэтому второй ребенок большинству матерей дается намного легче).

Другое дело, что в современном обществе мы часто становимся невротически тревожными, а это в корне меняет ситуацию. Мы уже не просто предупреждаем ребенка, а начинаем постепенно закладывать ему в голову свое состояние. Это история о том, чтобы никогда не отпускать руку ребенка на улице – как бы что-нибудь не случилось. Никогда не давать ему новые продукты просто так – а то вдруг начнется аллергия. Потек нос – превентивно качаем антибиотиками, как бы чего не вышло.

«В страхе, как бы смерть не отобрала у нас ребенка, мы отбираем ребенка у жизни; оберегая от смерти, мы не даем ему жить», – написал великий Януш Корчак, который очень хорошо все знал о молодых матерях более ста лет назад.

Мы постоянно додумываем сценарии, которые в итоге превращают нас в несчастное больное животное: сердце бьется чаще, меняется порог чувствительности, кругом опасности, сон расстраивается окончательно, мы живем в ощущении грядущего личного апокалипсиса. А ребенок становится заложником нашей тревоги.

Понять, что ваша тревожность вышла за рамки нормального, достаточно просто – нужно попробовать оценить объективность тех угроз, которые вам все время мерещатся. Хотя нет, не просто.

Потому что, став заложником тревожности, вы не можете сделать этого самостоятельно. А потому лучше всего обратиться к специалисту. Если вы поняли, что ваше сердце бьется чаще, чем раньше. Хоть это мы, как правило, способны оценить. Для меня работа с моей тревожностью – это как обязательство в отношении моего ребенка. Как только я поняла, что приближаюсь к состоянию *I think I'm paranoid and complicated*, я попросила телефон человека, который смог бы это скорректировать. Делать такие вещи должны специалисты.

Не могу сказать, что справилась с этой проблемой полностью. Но я хотя бы научилась частично управлять собой и своими состояниями. Осталось сделать что-то с тем, что накануне полнолуния я становлюсь не только тревожной, но и слишком *complicated*. Правда, мой врач говорит, что это нормально.

Доктор, меня все раздражает

Есть ситуации, о которых не принято говорить. Они, конечно, не сор из избы, но их предпочитают оставлять за кадром. Чтобы не портить общую картинку. Одна из них, по моему глубокому убеждению, – это столкновение с раздражением и нервной усталостью в жизни с ребенком.

Все очень просто. Вот села ты поработать. Тебе очень нужны десять минут на то, чтобы сосредоточиться, и еще десять минут на то, чтобы все сделать. Или по пятнадцать минут на то или другое. То есть всего полчаса из двадцати четырех часов. Но именно в эти полчаса малыш, только что мирно катавший паровозики, решает, что ему очень нужна ты. Он висит у тебя на ногах, просится на ручки, ноет и канючит. Хотя только что рассыпáл улыбки и веселье. Ты пытаешься занять младенца. Предлагаешь ему новые игрушки, садишься поиграть с ним. И снова веселье и гармония. Но стоит тебе отойти, и все начинается снова. Часы тикают, с работы пишут суровые письма, ты мечешься между ребенком и компьютером. Голова начинает распухать, а ты твердишь себе: «Спокойно, он маленький, он не понимает. Спокойно, нужно просто занять его хорошенько и все объяснить».

Если даже нет работы, миновать состояние раздражения бывает очень сложно. Потому что вот он, жуткий недосып. Сидишь с ребенком на ковре и понимаешь: подошло время прогулки. А гулять совсем не хочется. Окей, идем на сделку с совестью, отказываемся от променада. Ребенок веселится и бодр как никогда, а ты засыпаешь стоя. Спать нельзя. На сон сейчас не отведено времени. Но нет ничего страшнее многоярусного недосыпа. И ты сидишь и думаешь: «Ну когда же он устанет и решит поспать?» Хотя бы полчасика. Давай, малыш. Но какое там. Он лупит молотком по ксилофону и поет песни. Ксилофон отдается у тебя в голове.

Раздражение идет рука об руку с отчаянием, когда ты просто не понимаешь, что еще придумать, чтобы занять ребенка, которому сегодня все опостылело, все не так. Когда ты не можешь застегнуть пресловутые кнопочки на детском костюме, вот уже руки трясутся, я так больше не могу. Когда ты пытаешься одеть малыша на прогулку, а он вырывается, носится по квартире. Когда в сотый раз ты читаешь одну и ту же сказку, уже почти наизусть, но сменить книгу ребенок не дает – ему нравится только эта книга, только эта сказка, и никакая другая! Ты раздражаешься, когда не можешь уложить его спать. Прошел уже почти час, ты была уже и зайчиком, и сказочником, и

исполнителем образцово-показательных детских колыбельных, и лошадкой, и кораблем, рассекающим моря. А твой младенец все еще лежит в кровати с широко открытыми глазами и с явным удовольствием наблюдает за происходящим.

Разумеется, за себя становится стыдно. И снова всплывает пресловутое «плохая мать». Я стараюсь не раздражаться, но у меня не всегда это получается. Особенно по утрам, когда после очередной рваной ночи надо вставать, идти, делать, играть. Я даже достигаю определенных успехов по сравнению со своим обычным уровнем раздражения. Но это не отменяет расстройства малыша, когда он сталкивается с таким моим состоянием.

Я знаю, что можно сесть и начать читать литературу на тему «Как подавить раздражение, как справиться с раздражением, как победить раздражение, как не чувствовать себя виноватой за раздражение» и так далее. Я знаю, что чувство стыда станет приятной дополнительной опцией. Я знаю, что хочется стать страусом и закопать свою голову вместе со всем накопившимся раздражением в песок. Можно попытаться выполнить указание мужа, который велит не ныть. Можно даже прибегнуть к помощи специалиста – так делают многие мои друзья. Или можно смотреть на море, обычно это быстро помогает. Но в Москве море, к сожалению, не всегда рядом. Или можно сходить в боулинг. Двенадцатый шар в руке многое решает, но он не может решить вопрос, кто посидит с твоим младенцем этим вечером.

Вместо этого я сижу и снова стараюсь не раздражаться. И как только нервная волна отступила, прошу прощения у малыша. Муж меня тоже раздражает. Иногда. Он полагает, что это нормально.

Развод и тапочки почтой

Говорят, что на первый год жизни с ребенком приходится большее число разводов, чем на несколько последующих лет. По крайней мере, так пишут в книгах и статьях. Не знаю, доказали ли это британские ученые, но то, что первый год совместной жизни троих людей вместо двоих становится серьезным испытанием для взрослых, – это точно.

Вот вы жили вдвоем. Работали, веселились, работали, отдыхали, пили вино по вечерам, ходили в кино и ночные клубы. Потом появился он. Он не спит по ночам, плачет, кажется, беспричинно (понимание того, что ребенок не плачет просто так, приходит значительно позже), отнимает все ваше время и не оставляет ни момента на то, чтобы вы себя почувствовали теми самыми беззаботными оптимистами-повесами, которыми казались себе раньше. И даже лыжный сезон безнадежно пропущен, а единственное, что тебе остается, – это рассматривать чужие фотографии.

«Я больше не могу его носить! У меня отваливаются руки и спина!» – говорю я мужу показательно спокойным голосом, так как известно, что малыша нельзя нервировать. Муж сидит с журналом и говорит: «Да-да, сейчас». Проходит пять минут, десять. «Сейчас» не наступает. «Возьми его, я тебя прошу, ну что, мои просьбы вообще ничего не значат?» В этот момент ты забываешь, что у мужа тоже был тяжелый день и, возможно, ему очень надо посидеть и почитать про особенности ловли форели. Ты просто чувствуешь, как внутри тебя бурлит раздражение. К тому же ноет колено, которое почему-то решило разболеться после родов. Даже встать со стула сложно, не говоря уж о более серьезных движениях.

Бессонные ночи усугубляют ситуацию. Утром вы оба похожи на потрепанных жизнью зомби, которые не смогли ночью получить дозу. И пока младенец досыпает то, что недоспал ночью, вы вяло переругиваетесь за чашками кофе. И даже малейшие просьбы вызывают обоюдное раздражение.

Муж уверяет, что у тебя гормоны (с тех пор, как мужчины узнали про гормоны, они научились ловко пользоваться этой формулировкой), что ты разучилась держать себя в руках, и вообще, почему ты сегодня утром не причесывалась??? Продирая колтун на голове, ты шипишь из ванной: «А ты думаешь, у меня есть время причесываться?» Хотя про себя думаешь, что да, конечно, ужас, все утро хожу по дому в пижаме и маникюр уже истрепан в хлам, но когда, когда, неужели этот муж ничего не

понимает?

За день конфликты подтерты, все успокоились, но вечером мужу звонят друзья. И он с виноватым лицом говорит, что очень надо встретиться с Димой по делам. Конечно же, ты рассчитывала, что вы проведете время вместе, но как же! Ему же вообще наплевать! Ему с Димой надо встретиться. И можно даже не рассчитывать, что легкий запах алкоголя после встречи с другом поможет тебе расслабиться. Гневно подсчитываешь, сколько вечеров муж провел не дома за последние две недели. Получается один вечер из четырнадцати. Ужасная цифра. Как он мог.

Однажды муж вдруг говорит, что ты к нему цепляешься. О, отлично, вот и повод выместить всё. И ты говоришь мужу, что он ничего не понимает. Вся твоя жизнь внезапно стала другой, слишком другой, с этим сложно просто взять и смириться, да, радость материнства, но – сложность его же. Он говорит, что все понимает. Дальше тебе сказать нечего, а потому в ход можно пустить беспроигрышный аргумент женщины, измученной гормональными таблетками, которые ты пьешь по рекомендации эндокринолога: «Ты опять на меня орешь». И теперь можно убегать в ванную поплакать. Предварительно включив воду, чтобы не разбудить спящего младенца своими всхлипами. Жужжит телефон, включенный в беззвучном режиме. «Он пришел и сел за компьютер. Даже не предложил после ужина поставить посуду в посудомойку. Он же считает, что я весь день отдыхаю», – яростно шипит в трубку недавно родившая подруга. У нее фоном шумит вода.

Другая подруга с гордостью рассказывает тебе, какой у нее замечательный муж. «По ночам у нас встает он! Греет бутылочку, кормит Марусю, меняет ей подгузник». Да, покормить К. муж не может. Ну не придумали еще мужчин, практикующих грудное вскармливание (вот вам и двадцать первый век). Но ночную смену подгузников вполне можно возложить на него. И вот снова наступает день. Муж уходит на работу, ты провожаешь его слегка лимонным лицом, а потом мучаешься от угрызений совести. Тем более что твой муж уж точно не менее замечательный, чем тот, подруги. Он безропотно встает по ночам, носит часами малыша в засыпательной позе на руке, читает ему сказки, играет с плюшевым зайцем, готовит тебе еду и вытирает сопли, да и вообще старается помочь. Иногда бывает тяжело, но тяжело же не порознь, а вместе.

После полугода становится легче. К году еще легче. Все снова обретают человеческие черты и становятся милыми и доброжелательными. Главное – продержаться. «Но это же была не

я, это гормоны», – задумчиво говорю я вслух, анализируя все пройденное.

Муж, жена и эмоциональная дистанция

Немного статистики: примерно две трети пар переживают серьезные сложности в отношениях после рождения первого ребенка, средняя длительность проблем – один – три года, многие заканчивают разводом. Это статистика американского Института Готтмана. Еще одно исследование (менее попсовое), под эгидой Института демографических исследований Макса Планка в Германии, сводилось к тому, что ученые, анализируя уровень «счастья» пар после рождения первого ребенка, пытались сделать прогноз о том, возможен ли второй ребенок и третий. И выяснили, что лишь тридцать процентов недавно родивших пар были готовы оценить свой уровень благоощущения как неизменный, а все остальные страдали от резкого падения уровня душевного комфорта (ученые сравнивают это падение с переживанием от потери работы, потери близкого или развода). Те самые тридцать процентов, наверно, могут дальше не читать, а для тех, кому тяжело, – я рада остаться с вами. И мы оторвемся от институтов и статистик и устроим химию в быту.

Первое и самое очевидное, о чем мы всегда говорим, когда речь идет о первых месяцах после родов, – это разлад нашей прекрасной и благополучной сексуальной жизни. Как правило, не можется и не хочется женщинам (роды, швы, гормоны, ГВ и т. д.). Бывает так, что по разным причинам не можется и не хочется мужчинам: разного рода обстоятельства, квартирный вопрос, депривация сна… Дальше удел молодых родителей – секс по графику. Ваше свободное время – это время сна младенца или его прогулок с бабушкой или няней. И важно держать себя в руках. «Тише, ребенка разбудишь!», «Мне кажется или там К. пищит?», «Брось свой сериал, давай лучше сексом займемся, пока есть время» (пока я это пишу, в «Фейсбуке» меня уже наставляют, говоря, что сериалы не менее важны для семейной жизни, чем секс) или коронное «Какой секс, ты думаешь, у меня вообще есть силы?!».

Депривацию сна можно выносить отдельно в причину большинства страданий начала жизни с ребенком. Мы достаточно выросли (в цивилизационном плане), чтобы не сдавать грудных детей кормилицам или не совать им пососать кусок хлеба с алкоголем, а потому принимаем удар на себя. Недостаток сна лишает нас человеческого образа, это факт. У каждого всплывает на поверхность все самое лучшее – чувствительность, плаксивость, раздражительность, агрессия, обидчивость. Все эти бреши мы стараемся латать, ведь мы же всё про себя знаем, но

тратим на залатывание еще кучу сил.

И часто в этом кроется еще одна коварная черная дыра. Каждому из нас начинает казаться, что другой его не понимает. Не понимает усталости. Не понимает тревожности. Не понимает любви. И так далее. Миллион непониманий, которые приводят к классическим конфликтам формата «я уже сто раз поменял подгузник, а ты всего двадцать семь». Бывают еще тяжелые ситуации, когда рождение ребенка совпадает с финансовыми кризисами, потерями работы, ипотекой, что, в общем, тоже превращается в прекрасный термос для горячих отношений.

Ах да, чуть не забыла историю про большие ожидания. Я наблюдаю это и на своем примере, и на примерах моих подруг. Понимая, что ребенок – это перемена, мы часто ждем от партнера апгрейда, с ней связанного. У каждого свои ожидания. Одни отцы втайне надеются, что жены с рождением ребенка забудут о работе. Некоторые матери считают, что мужья остепенятся. Иногда бывают завышенные ожидания формата «я не думала, что он/она так себя поведет после рождения ребенка». Что тут сказать, я не знаю. Да, иногда мы не знаем даже людей, с которыми живем долго. Иногда знаем, но все равно заблуждаемся. *Life is life*.

Еще одна история – и, на мой взгляд, едва ли не самая важная во всем этом. Молодые родители часто теряют способность общаться. Разговаривать. Обсуждать. Происходит замыкание каждого в своем: мы говорим о ребенке или молчим. Или смотрим в планшеты-телефоны, даже не потому, что там интереснее, а потому что как-то надо занять свободные минуты, когда, кажется, надо поговорить.

Берем первое, прибавляем к нему второе, третье и так далее, а на выходе получаем самое унылое – возникающую устойчивую эмоциональную дистанцию. И вот она и есть наша главная ловушка. Потому что швы заживают и гормоны успокаиваются. Потому что дети начинают спать, а родители высыпаться. Секс налаживается (если он у вас был раньше). Потом дети начинают утром вставать, тихо ходить в туалет и сами укладываться в кровать поспать еще. Но если за то время (а это, как правило, даже не три года, а год) нам удалось достичь невиданной эмоциональной дальности друг от друга, это действительно проблема, которую придется решать. Поэтому нам остается простая и сложная история: стараться говорить друг с другом. Не кричать, не считать, не убегать, а говорить и пытаться понять друг друга, причем эти попытки должны быть двусторонними.

Говорить всегда очень сложно. Понимать еще сложнее. Фразу про то, что с отношениями надо работать, многие считают

пошлой, но, увы и ах, это так. Особенно когда вы оба любите этого кабачка, который сопит сейчас у себя в кровати, а также друг друга.

Было двое, стало трое

Появление ребенка крушит все маленькие привычные схемы, эгоистичные городские удовольствия и просто заурядный, но такой уютный образ жизни «на двоих».

Больше вы не можете просто взять и пойти куда-то. Потому что выход в кино или на свадьбу к другу предваряется согласованиями с бабушками или вызовом бебиситтера, который в последний момент пришлет сообщение о том, что все транспортные средства в городе встали и он опаздывает. Еще через полчаса он пришлет второе сообщение, сухо уведомив вас, что этот день не располагает к сидению с детьми. В результате вы либо отказываетесь от своих планов на вечер, либо идете на свадьбу с младенцем, который начинает какать ровно в тот момент, когда регистратор загса спрашивает жениха, является ли его решение окончательным и бесповоротным.

Отпуск вы начинаете с того, что отказываетесь от долгого путешествия на машине, так как малышу тяжело преодолеть в кресле-люльке дневные переезды в тысячу километров. Заодно на первое время отказываемся от трансатлантики и идеи покорения гор в Латинской Америке. Визит на Кубу откладываем до того момента, когда Коко исполнится хотя бы два.

Ночная жизнь по крайней мере одного из вас прерывается на неопределенный срок. Заодно отказываемся от практики злоупотребления спиртным, потому что, придя домой в четыре утра совсем не форме, с известной степенью вероятности, вы будете вынуждены подняться уже в семь и в отличной форме. Домашние злоупотребления тоже четко регулируются. Теперь мы приличные люди, настоящие интеллигенты алкогольного мира. У нас есть время поговорить о вкусе, цвете и запахе вина.

Разумеется, мы стараемся избегать шуточек на двоих на грани фола и использования «плохих слов». Однажды в гостях у меня слетает с уст обычное рабочее слово из трех букв (единственное мое оправдание – мы обсуждаем работу). На полу сидят и тянут друг у друга плюшевого медведя два малыша. Говорю подруге: «Прости, я стараюсь». Она поднимает глаза: «Не бойся, я тоже стараюсь, но он, кажется, уже выучил это слово». Еще я пытаюсь цензурировать фильмы, которые смотрит муж. Говорю ему строгим голосом: «Выключи этот ужас, он напугает К.!»

Форматированию подвергаются и вещи. Ваша чудесная быстрая машина-купе оказывается ужасно неудобной! Те, кто вынимал и снова ставил люльку на заднее сиденье подобного

авто, меня поймут. И мы больше не ездим быстро, а на заднее стекло я уверенно приклеиваю наклейку «Ребенок в машине». А моя приятельница и вовсе продает свою спортивную машину. В нее не влезает детское кресло.

Памела Друкерман очень много пишет о том, что французские родители строят систему воспитания детей так, чтобы в ней оставалось время для родителей и их личной жизни. И что «трое» не отменяет двоих. Я так и не поняла, насколько французским мамам и папам это удается, но думаю, что она чертовски права. Иногда так хочется просто ехать вдвоем в машине, болтать о всякой ерунде, заезжать в случайные места, не следовать графику и не иметь никакого плана. Но еще и очень хорошо вечером приезжать домой и слышать, как уверенно топает и спешит по коридору ребенок, который через секунду повиснет у тебя на шее, обхватив ее так, что ты даже двинуться не сможешь. Привет, малыш, мы скучали. Я обнимаю младенца и думаю о том, что иногда, когда были только я и мой муж, я очень скучала по жизни в одиночестве, но это быстро проходило.

Небольшое лирическое

Недавно моя подруга перепостила шутку о том, что в шестнадцать лет ты думаешь о смысле жизни, а в тридцать – о том, как выгодно можно купить две сковородки на распродаже. В продолжение темы «Было двое, стало трое» что-то подобное – про празднование Нового года: до ребенка и в первый год с ребенком.

Дайте две

То, что все на свете уже давно превратилось в бизнес, – это очевидно. Материнство и все, что с ним связано, – грандиозный бизнес, по сравнению с которым Новый год, Рождество, День святого Валентина и прочие праздники жизни отдыхают.

Еще до рождения ребенка ты оказываешься в плену рекламы, противостоять которой очень сложно. Одежда для беременных, выбор кровати и коляски, выбор первой одежды для новорожденного – деньги летят так, как они не летели в лучшие минуты жизни в обувных магазинах. После рождения ребенка ты становишься рабом вдвойне. Так хочется, чтобы твой младенец был самым современным и самым нарядным, чтобы его кроватки, коляски и манежи были самыми удобными и красивыми, а первые игрушки – самыми безопасными и развивающими!

Попадая в детские магазины, ты теряешь волю и становишься игрушкой в руках опытного продавца новой вселенной. Вы хотите пустышку? О-о-о, вот стенд с пустышками – их сотни. Выбирайте – эти самые полезные, эти самые красивые, а вот эти полезные и красивые так подходят по цвету к комбинезону вашего ребенка. Ты выходишь с ворохом пустышек, а через пять минут понимаешь, что забыл самое важное – клипсу для пустышки. Ты возвращаешься – и вот у тебя уже три клипсы, причем одна по баснословной цене, уникальное предложение, только для вас. Потом эта клипса окажется самой неудобной, но сам дурак.

Подгузники. О-о-о, как хорошо, что придуманы подгузники. О-о-о, как плохо, что их такой гигантский выбор. Для самых активных. Для самых ползающих. Для самых веселых и бодрых. Двенадцать часов сухости. Двадцать четыре часа сухости. Сорок восемь часов сухости! Что же делать, что же делать. А ведь есть еще история о том, что подгузниками определенных марок ни одна современная модная мамаша пользоваться не должна. Заметят в обществе ваши плебейские трусы – и все, пиши пропало, пятно на репутации на всю жизнь. Ладно, что уж там репутация. Но как же выбрать…

Удобные приспособления – что может быть лучше. Вот, например, ниблер. Вам больше не придется следить за тем, чтобы ребенок не проглотил случайно слишком большой кусок яблока. Да, я беру. Ребенок вертит ниблер в руках и категорически отказывается им пользоваться. На лице у него написано: «Вы что, хотите, чтобы я засовывал этот матерчатый мешочек в рот? Родители, вы что? Себе засуньте!» Ниблер отправляется в ящик, куда складывается все самое красивое и ненужное.

Магазины детской одежды и обуви и вовсе разрушают тебя. Каждый раз ты выходишь с ворохом одежды, из которой ребенок вырастет через два дня. А иногда и уже вырос, но как можно было устоять и не купить вот этот очаровательный свитер. Или вот эти штаны. Да, и пару маек, а еще ему нужны плавки, у вас есть специальные плавки, такие вот, на застежках сбоку? Разумеется, у нас есть такие плавки, и не только такие, но и еще более прогрессивные – с пятью застежечками и одним кармашком на попе. И не забудьте надувной круг на шею – для обучения ребенка плаванию. Зачем? Как зачем! Чтобы он не наглотался воды, конечно! А вот еще специальные футболки-фуфаечки от солнца, нам только что доставили из Австралии. Вы слыхали про Австралию? Это страна серферов, так вот все эти серферы в таких фуфаечках ходят. Да, я беру. А заодно и вот те модные зимние ботинки. Конечно, их никто не увидит, потому что ребенок вместе с ботинками будет лежать надежно упакованный в коляске, но зато я буду знать, какая у него шикарная обувь. Ах да, не забудьте взять угги. Как зачем? Вы хотите, чтобы ваш ребенок мерз???

Матрас в кроватку. Ни в коем случае не берите простой, ну и что, что вы прочли, что даже плотный кусок поролона сгодится. Обязательно ортопедический. Вот у этого матраса – самые лучшие рекомендации, испытан педиатрами Вселенной! Вас смущает цена? А зачем вы рожали ребенка – чтобы экономить???

Слинги и рюкзаки. О да, если вам нравится носить ребенка на своей спине, мы подберем для вас лучшие слинги – берите сразу три, вам же нужно, чтобы слинг подходил к вашей одежде, вот этот поярче, этот потемнее, а вот у этого рюкзака самый лучший вкладыш для переноски новорожденного. И не забудьте автокресло – разумеется, надо выбрать самое безопасное.

Ты сидишь дома, вокруг тебя разбросаны пакеты, вещи, игрушки, книжки, соски, бутылочки, полезные приспособления… И чеки, и распечатка из банка.

Право на розовый

Недавно на одном из материнских форумов обсуждали, можно ли купить мальчику полутора лет розовый самокат. Если говорить честно, он был даже не розовый. Розовые ручки, черная стойка, лиловая доска, вот как-то так. Я заволновалась (это ирония), встряла в дискуссию. Потому что мой малыш отъездил первые полтора года в розовой коляске. И я регулярно отвечала на вопрос, как я могла купить мальчику коляску «девочкового цвета». Если честно, когда мы выбирали коляску, ее цвет стал одним из факторов в пользу покупки – яркий розовый будет виден на улицах даже в сумерках, такая вот у нас была логика, что-то вроде повышения безопасности. О том, что мальчик не может ездить в розовом, мы даже не задумались. И до сих пор так не считаем.

В дискуссии мнения разделились, но предсказуемой оказалась мораль, что розовый и лиловый – это женские цвета. И дальше снова логично: «Вы же не хотите, чтобы ребенка дразнили, что он катается на девочковом самокате?» и «Мой муж не поймет». Тут я отключила уведомления и решила не продолжать.

Меня в этой истории больше всего огорчает то, что мы вот так просто закладываем малышам в голову предубеждения. «Никогда не бери розовое, ты мальчик». «Одевайся в юбки и платья, ты девочка». «Играй в футбол». «Ходи на танцы». «Будь мужиком». «Будь бабой». Родители, когда говорят о том, что ребенка станут дразнить другие дети, как-то совершенно спокойно игнорируют тот факт, что у детей просто так не возникает неравенство определенных цветов и полов, что это им закладывают в голову сами родители. То есть первым начинает дразнить ребенка родитель другого ребенка. И начинается все в том числе с таких дискуссий. Более того, почти никто не предложил спросить у самого ребенка, какой цвет он хочет. А ведь в полтора года дети прекрасно совершают выбор. Например, у моей подруги мальчик чуть старше полутора. Когда ему предлагают на выбор два комбинезона, фуксия или зеленый, он говорит: «Надену красивый» – и выбирает фуксию.

Мой муж ходил в детстве с флейтой в мешочке, а потом с кларнетом в чемоданчике. На его самоощущение в мире это не повлияло. Потому что ребенку родители сказали, что нет такого закона, что мальчик не может играть на кларнете, есть только заблуждения у некоторых людей.

Вместе с предубеждениями мы передаем детям и кучу других

вещей. Например, я боюсь всяких насекомых. Сын относился к насекомым спокойно и с любопытством, пока не увидел, как я ору от страха во время нашествия жуков на Сицилии. Жуки были здоровенные и страшные, а орала я так, что, наверно, меня в Риме было слышно. С тех пор он побаивается насекомых. Потому что он следует за взрослым страхом.

На детской площадке стоят две мамы и в голос обсуждают стоящих рядом филиппинских нянь. Страшные они, мелкие, считают эти мамы. Рядом с ними играют их дочери, они всё слышат. Так мы передаем ребенку собственное предубеждение против того, кто не похож на нас.

Моя подруга говорит, что не дает ребенку шпинат, потому что он противный. И выгребает при нем шпинат на край тарелки. Ребенок шпинат ни разу не пробовал. Но он показывает и говорит: «Фу!»

Современные специалисты по детской психологии очень любят говорить об условном родительском НЛП, когда ребенку твердят, например, что он тупица и глупый и ребенок в итоге перестает стараться, потому что родители ему внушили мысль о том, что он вот такой. Я не возьмусь судить, насколько это состоятельно, но в том, что мы в рамках воспитательного процесса передаем детям не только нужные вещи, но и страхи, нелюбовь, предубеждение (со всеми вытекающими из этого многочисленными фобиями, презрением к чужакам, ненавистью к богатым, презрением к бедным), это точно. Остаются четкие границы и минимум маневра, потому что взрослые решили всё за тебя.

Кстати, о границах. В географическом смысле. Многие считают, что путешествия малышам вредны: акклиматизация, смена воды и прочее могут негативно сказаться на их состоянии. Как водится, особо привержены подобной точке зрения российские педиатры, которые напускают на себя загадочный вид и произносят полушепотом: «Флора!» Французские врачи проявляют себя более легкомысленными и утверждают, что начиная с месяца малыша вы больше не привязаны к определенным флорам и фаунам. Так как у нас не было выхода, мы выбрали французский путь: в месяц младенец уже смотрел в иллюминатор самолета, следовавшего в Россию. К. лежал в предоставленной ему самолетной люльке, смотрел в потолок, и, кажется, ему было абсолютно наплевать на смену условий и перегрузки. На взлете он быстренько справил большую нужду, избавившись от балласта, и после этого радовал окружающих своим спокойствием. Следующие его перелеты прошли так же гладко.

Если вы не боитесь совмещения младенцев и самолетов, то вот простые вопросы-ответы.

С какого возраста можно летать? – Врачи категорически не советуют летать в первую неделю жизни (и сложно поспорить).

Нужны ли ребенку билет и место? – До двух лет в большинстве авиакомпаний один ребенок имеет право на билет по смешной цене и летит без места. Если у вас есть лишние деньги и вы хотите гарантированное свободное место рядом, можно его, конечно, выкупить. А так – ручки и люлька. С двух лет ребенок получает свое законное полноценное место, пристегните ремни.

Имеет ли ребенок с «детским билетом» право на багаж? – Надо уточнять в конкретной авиакомпании, но стандартно, да, вес до 10 кг.

Как везти ребенка? – Многие авиакомпании предоставляют возможность бронирования детской люльки. Крепится она на стену первого ряда экономического класса. Есть самолеты, в которых крепление люльки не предусмотрено.

Как везти коляску? – Просто. С ребенком до двух лет вы, как правило, имеете право на бесплатную перевозку коляски сверх установленной весовой нормы багажа. По крайней мере, такое правило действует у основных перевозчиков.

Предоставляется ли детям питание на борту? – У крупных компаний предоставляется. В любом случае лучше уточнить у

перевозчика.

Как ребенок переживает взлет и посадку? – Чтобы не закладывало уши, нужно поить. Если грудной ребенок, тут, как правило, вообще вопросов нет. Иногда еще спасает пустышка.

Где ждать коляску, сданную у трапа? – К сожалению, это лотерея. Ее могут подать и к трапу, и на багажную ленту. Лучше всего на выходе попросить стюардессу уточнить этот вопрос.

Мне выдали на багажной ленте сломанную коляску, что делать? – Идите писать претензию. Причем желательно и в службу претензий аэропорта, и в представительство авиакомпании, если таковое в аэропорту имеется. Дальше вопрос решается либо согласно ст. 22 Варшавской конвенции из расчета двадцать долларов, умноженные на вес коляски (вот почему важно взвешивать коляску, иначе на бирке может оказаться вес ниже действительного), либо переговорами с авиакомпанией.

Путешествовать с младенцем вообще просто и приятно. Он пока еще не убегает, не задает миллион вопросов, не швыряет в соседей по самолету куски еды и не пытается вылезти в окно машины. Иногда он кричит, но это дело поправимое – всегда можно найти что-то, что отвлечет грудничка.

На машине К. путешествовал с лицом «Я идеальный ребенок», усаживаясь в автокресло и распевая песни. Первая его длительная поездка состоялась, кажется, в две недели, когда из Ниццы он вместе с нами отправился в Марсель. Устал и сдался К. на обратном пути, проехав почти пятьсот километров. Он расплакался, сигнализировал о грязном подгузнике, потом успокоился, поныл минут десять и погрузился в глубокий сон. С тех пор автокресло стало его местом силы, в котором К. успокаивался даже в периоды сильнейших колик. Он ездил с нами по России, Франции и Италии, рассматривая мир из окна, уверенно ночевал в гостиницах, пил водичку, утром ползком обследовал неизвестное пространство, а единственный вопрос, который занимал меня, касался того, сколько из увиденного К. запомнит. И услышу ли я когда-нибудь вопрос: «А помнишь, мама, в Милане, когда я был совсем маленьким…»

И да, многие скажут: «Зачем вам это? Сидите дома!» И это очень несправедливо. Потому что, во-первых, раз уже есть декретный отпуск, то почему бы хотя бы частично не совместить декрет с отпуском. Просто, полезно, удобно. Во-вторых, мне кажется, все зависит от привычки. Если вы привыкли сидеть дома, то нет вопросов. А если вы привыкли к тому, что куда-то ходите, ездите, путешествуете, то не стоит ломать свой привычный образ жизни. Его, вот ведь удивительно, можно запросто сочетать даже с самым маленьким ребенком. Более того, он с удовольствием

примет ваш образ жизни, и дальше будет только проще.

Говорят, что детям нужно очень мало: родители, дом, еда и пара игрушек. Я не спорю с этим ни секунды. Но мне кажется, что хорошо, когда еще можно создать ребенку не просто условия для более или менее комфортной жизни, но и историю, в которой он будет жить.

Мой друг М. часто говорит, что у нас есть, несмотря на все обстоятельства, уникальная возможность вырастить поколение ренессансных детей. В помощь нам историческая память о собственном детстве, новые возможности и относительная моральная и материальная свобода. Говоря «у нас», мы подразумеваем поколение второй половины семидесятых – начала восьмидесятых, получившее от родителей противодействие застою, увидевшее девяностые, угодившее в очередной застой и изрядно бессильное его изменить, но от этого не теряющее обаяния.

Сказки Пушкина, стихи Чуковского, легенды и мифы Древней Греции, походы в Пушкинский музей и на детские концерты в филармонию, занятия музыкой и рисованием, Высоцкий, «Битлз», Трики и Ройзин Мерфи. И, конечно, путешествия. Во Вселенной ты создаешь ребенку вселенную из того, что нравится тебе самому.

Главное в том, чтобы мир ребенка не ограничивался. И даже без путешествий он должен видеть новое и интересное. Новые дома. Новых людей. Поход с родителями в кафе – это еще одна огромная история. Проба новых блюд – не меньшая. Бесконечный мамин и папин рассказ (пусть даже ты сам чувствуешь себя слегка потертым советским экскурсоводом). Малышу нужно переживать новые ощущения. Поэтому ребенок, на мой взгляд, не должен и не может быть ограничен домом и детской площадкой или детским садом. Даже одна большая прогулка по Москве – это уже миллион маленьких историй.

Малыш должен с младенчества, с первых слов, рассказывать о том, что он переживает наравне с вами. И не важно, что́ ему ярче запомнится на самом деле, – возможно, вовсе и не Шагал, а то, как шумело море, когда он родился, и как взлетали самолеты. Все равно все ляжет в копилку историй. И чем больше их накопится, отдельных и маленьких, тем больше и ярче будет общая созданная история. Как раскраска из множества страниц. И в этом нет никаких потуг к раннему развитию, это просто возможность дать ребенку фантазии и показать, как прекрасен мир.

Ку-ку, бебе, ку-ку

Если хочется настоящей любви к детям и беззаботного существования с младенцем в любом месте, надо отправляться в Италию. Здесь младенцев любят и мужчины, и женщины, и пожилые, и молодые, причем в любом состоянии – умилительно спящем, довольно агукающем и крикливо скандальном. Проснувшийся К. оглашает ресторан своим фирменным воем – но ни одного шиканья, все трогательно складывают руки, и со всех концов доносится: «Bella bambina». Рядом возникает хозяйка ресторана, но не для того, чтобы научить тебя жизни, а твоего ребенка хорошим манерам, а чтобы схватить К. на ручки, отдать ему на растерзание свои бусы и браслеты, целуя его в перемазанные щеки и повторяя: «Bello, bello». И вот ты уже сидишь окруженная всеобщими почетом и любовью, лучащийся улыбкой и моментально успокоившийся ребенок сжимает в крошечной руке свежую булочку. Что уж там, даже его вой в разгар службы в церкви (ровно на том месте, когда всем предлагается склонить голову и произнести «Аллилуйя») не вызывает ни одного шиканья. Шикнуть могут разве что на тебя – как ты могла допустить, чтобы этот чудесный младенец расплакался. *Bellissimo!!!*

Любая молодая мама в Италии тешит свое самолюбие. Потому что за пятнадцать минут прогулки по набережной восторженное «белло» ты слышишь примерно сто тысяч раз, от женщин и мужчин, стариков и подростков. И даже карабинеры, патрулирующие набережную, с восторгом говорят друг другу: «Смотри, Франко, смотри, какой красивый малыш, а какие у него глаза, о-о-о, глаза почти как у твой дочери». К., блондин с карими глазами, собирал еще дополнительные комплименты своей внешности, от которых перепадало даже и мне. Потому что, выпалив в сотый раз «прекрасный ребенок», каждый второй подошедший к нам не скупился и на комплимент в адрес мамы.

«“Ке белло бамбино, – говорит каждый встречный человек, – чао, пикколо!” ДА, ДА, ЕЩЕ ХОЧУ ЭТО СЛУШАТЬ, ЕЩЕ!» – пишет в «Твиттере» моя подруга, которая тоже в Италии, но еще южнее нас, так что страсти кипят с утроенной силой.

Дети не должны плакать. А потому плачущий ребенок собирает вокруг себя толпу. И каждый в этой толпе озабочен вопросом, что такого нехорошего сделала мама прекрасного малыша и как она осмелилась огорчить этого «белло». Также нужно срочно утешить его. Просто срочно! Вот, может быть, сладкое-пресладкое печенье тебя успокоит? О-О-О-О!!!! Смотрите,

как он уплетает печенье, я знал, что оно ему понравится, какой же красивый малыш! Чао, милый. Хочешь мороженого?!

Дети могут быть везде. А потому в девять вечера в баре, где распивают апероль, К. оказывался во вполне достойной компании девочки чуть старше и совсем крошечного младенца в коляске. Естественно, дети – национальное достояние. Поэтому апероль и дети – это логично и правильно. А бармен и вовсе стал большим поклонником моего малыша и каждый раз, когда я приходила расплачиваться за выпитое, выходил к нам, чтобы поцеловать милого русского мальчика, потрепать его по щекам, посадить на барную стойку и еще раз сто поцеловать. Когда же мы пришли в бар последний раз перед отъездом и бармен узнал, что мы отбываем, он искренне огорчился, сделал мне скидку и велел ждать, а сам погрузился куда-то под барную стойку и закопался в кипе вещей. «Вот!» – вынырнул он из-под стойки. И в руках у К. оказался надувной желтый мяч, который стал его любимой игрушкой на ближайшие три дня. «Давай, белло Константин, возвращайся!» И мы совершенно искренне пообещали вернуться. Ведь так приятно быть там, где ты пришелся ко двору.

Мы едем на машине во Францию и делаем последний привал на территории Италии – на заправке. Мы стоим, пьем кофе, К. сидит у папы на руках, хлопает ресницами. Работник заправки тут же подходит к нам и восторженно говорит: «Ке белло! Пикколо бамболоне! Чао!»

Во Франции накрашенные и не в меру порой язвительные французские старушки обязательно сунут нос под капор коляски, приговаривая: «Coucou, bébé, coucou!»[12] – и осведомляясь: «Garçon? Quel âge est-il?»[13] С интересом наблюдают за детьми и молодые пары, явно осознавая неизбежность произведения на свет потомства, а также практично подсчитывая в уме все материальные блага, которые социалистическая пока Франция дает молодым родителям. Но и здесь есть свои подводные камни – твой милашка-бебе является милашкой только до тех пор, пока он не мешает. Стоит ему потерять соску и огласить окрестности трубным воем (а, скажем, мой К. мастер именно трубного воя, слышного от Лазурного побережья и до Нормандии), на тебя сразу посмотрят косо. Если твой трехмесячный ребенок не умеет себя вести, нечего таскаться с ним по публичным местам. И верни наконец ему в рот пустышку. О, он замолчал? *Coucou, bébé, coucou.*

В нашей стране, как мы все можем наблюдать, – период восхваляемого деторождения. Деторождение возведено в ранг государственной программы, превозносится в публичных речах и даже материально вознаграждается. Правда, в большинстве случаев вознаграждение это носит скорее условный характер.

Добавим к этому минимум преференций молодым матерям, космическую стоимость родов в комфортных условиях, неприспособленность российских городов к променадам с колясками – ах, боже мой, какие мелочи, ну разве стоит обращать на них внимание! Стоит на что-то подобное пожаловаться, сразу скажут, что ты ноешь и что раньше в поле рожали – и ничего. Ты же молодая мать!

За первые месяцы прогулок с юным К. по Москве я все пыталась понять, а как же относятся к детям рядовые сограждане. Единственное, что мне удалось точно ощутить, – это любопытство. Например, когда ты штурмуешь с коляской гигантский сугроб на пешеходном переходе рядом с автобусной остановкой, ты становишься объектом тихого тотализатора. Окружающие с интересом наблюдают, удастся ли тебе перетащить коляску с младенцем через сугроб до того, как загорится красный свет. И успеет ли затормозить вот тот автомобиль, которому явно наплевать на пешеходный зеленый и твой отчаянный бросок через улицу. О, смотрите, она застряла со своей коляской в луже, вот смех-то.

Покровителями московских молодых матерей зимой становятся пожилые дворники-таджики, которые помогут тебе перенести ценный груз через тот самый сугроб, затащат коляску на тротуар, краем глаза глянут на младенца и причмокнут. А в остальных случаях – каждый сам за себя. Ну, и еще в числе интересующихся – московские бабули, которые так и норовят напрыгнуть на тебя с ценным советом: «Доча, што ж у тебя ребеночек-то почти голый на морозе!»

Милые женщины

А вот еще небольшое наблюдение. Отечественного разлива. Шла я однажды с коляской по некоему деревянному строению на месте ремонтируемого тротуара – навесик косой, доски пружинят. Меня обогнала дама лет сорока, сообщив в процессе обгона в воздух: «Растопырятся со своими колясками, ни пройти ни проехать».

И я поняла, что есть разные особенности реакций на детей. Кого-то раздражает крик, кого-то – беготня, кого-то – сам факт наличия ребенка в опасно близком пространстве. Но почему-то наибольшая агрессия и раздражение в таких ситуациях неизменно исходит от женщин, а не от мужчин.

За все время беременности я единственный раз столкнулась с ориентированной на свой живот агрессией. Было это возле кабинета уролога. Меня привела врач, посадила на скамейку и сказала: «Я тебя потом жду». Женщина, оказавшаяся рядом со мной на лавке, вскочила. И начала кричать, что без очереди она меня не пропустит, что ее не волнуют чужие животы, что ей надоело, что беременные считают, будто им все можно. «Я встану у двери! И только попробуйте меня своим животом отпихнуть!» – завершила она. Я пожала плечами и сказала, что я, в общем-то, никуда без очереди не собиралась, мне тут на лавке хорошо, так что можно не тратить на меня свои силы. Дама слегка растерялась, но тут выглянул уролог, она пала в его объятия. И начала прямо в коридоре озвучивать ему свой анализ мочи, параллельно приговаривая: «Они специально животы отращивают, чтобы диспансеризацию без очереди пройти».

Или вот, например, в самолете. Муж просит поменяться местами, чтобы мы сидели вместе. Спокойно просит, мест в самолете полно, половина салона свободна. Дама в плюшевом костюме закатывает глаза: «Опять эти, с детьми». На помощь приходит мужчина, который уступает даме свое место, а сам уходит куда-то назад. Дама весь рейс страдальчески сидит рядом с нами. При каждом всклике и писке она морщит нос и закатывает глаза. Но сидит. Мучается. Я представляю, как вечером она будет рассказывать, что была вынуждена провести три часа рядом с «кабысдохом», который голосил и вонял весь рейс. Хотя у меня образцовый младенец. Он почти весь полет спит, ест или тихо играет.

Бывает и утрированный ужас при знакомстве с ребенком. «Ой, какой он… А это он так ест? А он и должен быть такой толстый? Ой, какой он громкий! Я вообще-то не очень люблю

детей, но…» – это нормальный женский репертуар, никогда не мужской.

А сколько слов, таких игровых вроде бы и ироничных, потрачено в разных колонках на тему хождения с животом, прогулок с коляской, грудного вскармливания (и, разумеется, отвисшей груди), вонючих подгузников! Все эти колонки пишут женщины. Их очень остро волнуют чужие отвисшие груди. Именно женщины культивируют миф об «уродствах» недавно родивших. Именно женщины любят использовать хлесткие определения – «детанутые», пресловутый «кабысдох», «личинка», «спиногрыз». И это не популярное сообщество чайлдфри и не светские дамы, которых раздражают дети, а так, просто в комментариях то тут, то там… Да дело и не в самих словах (как только мы не называем своих детей!), а в интонациях и контексте.

Больше всего удовольствия от вида женщины с маленьким ребенком, запыхавшейся и тянущей пару тяжелых сумок и застрявшую коляску, получают именно женщины.

Сколько неприятных комментариев соберет в глянцевом онлайн-СМИ фотография светской дамы с маленьким ребенком! И ребенок будет не очень удачный, и глазки у него косоватые, и платье на его мамаше какое-то дурацкое. Разумеется, мужчины не размениваются на такие комментарии. Женщины – вот движущая сила.

«Приперлись», – слышу я женский свист за спиной, придя поздно вечером с коляской в бар с большой открытой верандой. К. спит в коляске. Он так проспит весь вечер, но мы все равно «приперлись». Мужчины коляску даже не заметят.

Меня с пакетом молока и ребенком в коляске миллион раз без всяких просьб пропускали в очереди мужчины. «Девушка, пройдите, что вы будете стоять». И считанные разы – женщины.

Конечно, женщины с колясками тоже иногда странно себя ведут. Иногда они действительно качают права. Но такое случается редко. Я за почти два года наблюдала единичные проявления. А вот раздражение женщин, адресованное женщине с младенцем, видела намного чаще. Почему-то именно женщинам важно сказать что-то нелицеприятное, адресовав это другой женщине и ребенку.

Своего роди!

Эту фразу, изрядно обидную, многие из нас, возможно, слышали. Может быть, не в такой грубой форме, но что-то подобное уж точно. Есть чей-то ребенок, есть его мама и некая ситуация. Ты точно знаешь рецепт, как эту ситуацию разрешить, и готов дать совет. Даже не просто готов, а даешь его. Но в ответ вместо тысячи благодарностей получаешь вот такой вот посыл.

Пока у меня не появился ребенок, я старалась держаться подальше от детей и их родителей. Нет, разумеется, я играла с детьми моих друзей, когда возникала потребность поиграть. Но давать какие-то советы? Боже упаси. Я и во взрослой жизни не совсем разобралась, куда уж там лезть в сферу пересечения взрослой и детской жизни.

Порой, правда, мне очень хотелось вмешаться. Вот, например, сидишь ты в самолете, а через ряд от тебя женщина ну никак не может справиться со своим отпрыском. Шум, гам и пыль столбом, а ты надеялась поспать до Иркутска. «Ну что за мамаша, неужели она не может справиться со своим ребенком. Хоть бы пустышку ему дала. Или заняла чем-то», – мутно думала я сквозь сон.

Сейчас мне ясно: очень хорошо, что я тогда не стала лезть со своими советами. Потому что, имея опыт (пусть еще маленький) общения с младенцем, я понимаю: успокоить его может быть очень сложно. Например, у ребенка может болеть живот, а если так, то никакие пустышки и игрушки не смогут его отвлечь надолго. И только его собственная мама может и имеет право искать выход из этой ситуации. Если ей нужен совет, она его обязательно попросит. Причем, скорее всего, не у тебя.

Еще более сложная область – это воспитание детей. Здесь большинство советчиков чувствуют себя еще увереннее. Ну как же, мы же помним, как нас воспитывали родители (классика жанра – «Дайте ему по попе, он сразу все поймет»). Помимо этого мы, разумеется, читали книги по психологии. Но проблема, опять же, в том, что нет универсальных рецептов воспитания детей. Каждый ребенок в миллион раз индивидуальнее каждого взрослого. С одним можно договориться, а с другим – нет. Внимание одного ребенка легко переключается, а другой зацикливается на своих эмоциях и впечатлениях, долго и упорно переваривая все, что с ним происходит. Поэтому не работают часто даже советы умудренных опытом общения с детьми родителей, не говоря уж о тех, кто общается с детьми поневоле в гостях у друзей.

К сожалению, дети подразумевают опыт и понимание. И

только в постоянном общении с ребенком можно понять, как сложен мир малышей. Даже банальная игра в прятки требует понимания того, что́ твой ребенок любит и чего боится. Потому что попытка некоторых взрослых подольше посидеть в засаде, вынуждая малыша бродить по квартире и искать спрятавшегося, может довести его до глубочайшего расстройства. Не все малыши легко и просто нацелены на долгие поиски и удачу. И пока у тебя нет ребенка, тебе это сложно понять. Ведь кажется, прятки – такая веселая и простая игра. Моему ребенку, например, абсолютно необходимо, чтобы его находили в течение десяти секунд, да еще и с громким криком: «Ку-ку, вот ты где!»

Такая же ситуация с родителями. Тем, у кого нет детей, иногда сложно понять мотивации и реакции родителей малышей. Например, резкость реакции молодых матерей на критику снаружи или замечания в адрес ребенка. Я, например, не думала, насколько силен материнский инстинкт в защите младенца – даже от косых взглядов.

Мой друг С. пишет: «Мне кажется, проблема – в отсутствии ума. Нет детей – не пиши о детях, не используй детских метафор. Я вот в своих текстах никогда не использую метафор из мира рыбалки, я не умею ловить рыбу, не понимаю этого занятия и ничего об этом не знаю (при всем уважении к рыбакам). Отсутствие экспертизы требует помалкивания».

Чайлдфри о нот чайлдфри

Те, кто еще помнит золотые времена «ЖЖ», наверняка хотя бы раз попадали на цитаты из чайлдфри-сообщества. Обычно они были как под копирку: «Я еду, а эта личинка орет», «Стояла в очереди в “Макдаке” и не пропустила мать с личинкой без очереди», «Зачем они ходят в кафе, если их дети не умеют молчать» – и так далее. Описывать сообщество смысла нет, о нем есть прекрасная статья на «Луркморе» с подробным анамнезом, так что все, мимо кого прошла эта история, могут почитать хронику и эпики. Для меня это комьюнити примерно равно теме «овуляшек», больше и сказать нечего.

Я пишу сейчас не о тех людях, которые при каждом удобном случае будут коситься на ребенка, а о тех, кто просто идет мимо детей. У меня таких знакомых не много, но они есть. И у меня не повернется язык назвать их законченными эгоистами, детоненавистниками или чем-то в этом роде. Это просто люди, которые выбрали такую жизнь. Жить для себя: уменьшить свои зоны уязвимости, оставить себе больше времени, оставить себе больше себя. Одной из таких людей, моей не очень близкой подруге, сейчас тридцать семь лет. Она красива, замуж не хочет, детей иметь не стремится. Спрашиваю ее в чатике: «Ты можешь сказать о себе, что ты чайлдфри?» В ответ я получаю эмоджи девочки с котенком. А потом пояснение: «Наденька. Что тебе сказать. Я просто люблю себя в состоянии здесь и сейчас, но совершенно не хочу думать о том, что будет завтра. Я не против детей, но с ребенком я должна буду думать о том, чем накормить его завтра на завтрак».

Я очень хорошо помню себя в возрасте лет двадцати. Мне казалось, что ребенок – это просто конец света. И не потому, что он крадет бесценные свободу и молодость, а потому, что мир такой ужасный, ну черт возьми, как подписать своего родного человека на то, чтобы переживать это все!.. Еще я помню свои двадцать пять, когда градус трагичности окружающего мира значительно снизился, но зато вырос градус любви к финансовому благополучию и наслаждению им. А потом появился градус финансовой неустойчивости и алкогольного помутнения спутника жизни, которые никак не сопутствовали деторождению. Потом все градусы как-то исчезли, а потом случайно и счастливо появился К.

Еще я знаю две семейные пары, которые по обоюдному согласию не стремятся к деторождению. Вернее, делают всё технически возможное для того, чтобы этого не случилось. Они не

морщатся при виде вопящего ребенка, их он вообще не волнует, потому что это чужой ребенок. Повопит, и все. С одной парой я не очень близка, муж из второй соглашается со мной поболтать по скайпу пять минут: «У нас был договор еще до свадьбы, что мы будем жить именно так. У жены карьера и красота. У меня – карьера и хобби. Еще путешествия, кино и вино по вечерам, а если мне понадобится, чтобы мне кто-то принес стакан воды, я думаю, что я смогу себе это обеспечить за деньги, а не за то, что я кого-то вырастил. А если мне вдруг захочется потискать ребенка, у меня есть две отличные племянницы». Я спрашиваю, уверен ли он, что жена скажет мне то же самое. Он отвечает, что не сомневается ни минуты, но она вот улетела в командировку в Гонконг. Они очень красивые ребята. И я немного завидую их образу жизни.

Собственно, я могу найти примеры, даже не выходя за пределы комнаты, а посмотрев на фотографии на комоде. Среди прочих там стоит в парадной позе моя двоюродная прабабушка, балерина Евгения Эдуардова. В ее жизни было очень многое: бегство от революции в Берлин, балетная школа в Берлине, где она два года учила Лени Рифеншталь, бегство от Гитлера в Касабланку, тихая жизнь в Америке, но вот детей там не было и в помине. В большой коробке хранятся у меня ее открытки, где она пишет о том, что ее жизнь – это больше шутка, и дело не в балете, дело в ее характере мотылька.

На самом деле это глава не о чайлдфри, а о том, что иметь или не иметь детей – решается в рамках права, но не обязанности. Об этом должна каждый день помнить любая мама, которая захочет напомнить своей дочери, что время идет, вот оно, уже, как там было в «Дневнике Бриджит Джонс», тик-так, тик-так… Мама должна не напоминать о времени, а задумываться о том, что в большинстве ситуаций этот вопрос категорически неуместен. Потому что дети не заводятся по двум причинам. Либо не получается (по совокупности факторов), либо человек не хочет детей. И все это запросто переживается без деклараций и попыток тех, у кого есть дети, убедить противоположную сторону в том, что им тоже дети обязательно нужны. И без того, чтобы не пропустить без очереди женщину с ребенком, который хочет писать.

Родители в фазе обострения

Но, к слову, быть родителями сейчас модно. Это такая отдельная миссия, она добавляет баллов в карму. Особенно если вы успешные родители, а ты – красивая, умная, подтянутая, ты сочетаешь ребенка и активную социальную жизнь, умело прикладывая к ней работу. У тебя в активе почти всегда есть семейное фото от модного фотографа, которое хоть завтра можно отправить в глянцевый журнал.

Я долго думаю о том, откуда взялось это активное и воодушевленное принятие родительства как особого стиля жизни. Наверно, дело в том, что наши родители жили немного в другом мире, родители девяностых в России сражались за себя, а не за детей, а мы, вскормленные годами относительной стабильности, существующие на вменяемом уровне дохода, можем позволить себе быть родителями. И не просто родителями, а успешными, знающими, любящими. Конечно, всегда все мамы и папы определенного социально слоя хотели, чтобы их дети были подтянутыми и успешными, но иногда мне кажется, что происходящее вокруг меня и со мной – это какое-то обострение. Хотя, возможно, это результат моих собственных рефлексий.

Скажем, потребление успешно культивирует наши устремления. Миллионы книг и игрушек. Миллионы развивающих детсадов и спортклубов для самых маленьких, детские лагеря нового типа. Детские программы, детские клубы, детские рестораны. Курсы для матерей. Армия специалистов, которые помогут вам выстроить правильные отношения с ребенком с самого младенчества. Десятки сайтов о детях и материнстве. Детские приложения в модных журналах. Специальные журналы.

В этой ситуации ты просто обязан быть хорошим родителем, ты не можешь им не быть. И она создает ощущение того, что дети – это особый вызов. Материнство, которое, в общем-то, буднично и незатейливо, превращается в *challenge*. Окей, *challenge accepted.*

Люди часто мусолят тему о том, как красота глянца заставляет кого-то сесть на диету. Я не видела ни одной читательницы женского журнала, которая бы стала истязать себя многоступенчатой диетой. Но я видела десятки своих подруг, которые начинают корректировать отношения с ребенком, следуя неким рекомендациями психотерапевтов, педагогов и прочих специалистов. Не говоря уже о все той же популярной литературе. Современное родительство диктует такой подход. Он есть часть разумности.

«Мне кажется, он амбидекстр. Что ты об этом думаешь?» Мы в гостях у друзей, юному амбидекстру еще нет и года. Задумываться о таких вещах нормально, а вот петь ребенку про серого волчка и пересчитывать на пальцах «сороку-ворону» как-то вроде бы уже и неуместно.

Свою лепту вносит и теория правильного воспитания, которая бесконечно обостряет схему «хорошая мать – плохая мать», да и родительство вообще.

Веря в то, что мы изменились, мы верим и в то, что растим уникальное поколение. Потому что мы даем детям очень много. Мы даем им в разы больше, чем давали нам наши родители. Мы делаем это грамотно. Еще мы даем им больше наших внутренних усилий, больше физических сил, а часто и больше времени. Сколько из всего этого конвертируется в невроз от опасения провала – не знаю. Но мы гордимся нашим фэмили-луком. И здесь речь совсем не об одежде.

Думая о себе и о своих маленьких неврозах, я понимаю, что часто в своем интересе к детям мы интересуемся не столько нашими малышами, сколько самими собой и атрибутикой материнства. Говоря «осознанное родительство», мы часто говорим о себе, а не о наших отношениях с малышами. Заряженные на то, чтобы много работать и добиваться неких целей, мы переносим всё это на детей, цепляя заодно на них и наши белые воротники. И если раньше дети наследовали домохозяйство, то теперь дети – это стартап и проект.

Развивашки: для вас или для ребенка?

Когда ребенку исполняется около полугода, вы начинаете всё чаще слышать слово «развивашки». В полгода это, конечно, не курсы, но зато есть туча увлекательных методик, которые, как утверждается, научат вашего ребенка читать, считать (а возможно, и писать) в рекордно короткие сроки. И вот дети, которые еще не начали говорить, уже смотрят с мамами на специальные карточки. На «Ютьюбе» сотни роликов, где японские дети, которые, опять же, как утверждается, занимались по этим методикам, в два года уже складывают в уме шестизначные числа. В книжных магазинах в детских отделах тут и там разложены «После трех уже поздно».

Сразу скажу: я ничем не занималась с ребенком. В два я отвела его на районные развивашки, где умело путались вальдорф и монтессори. Отвела исключительно потому, что хотелось общения – скорее мне, чем ребенку. Он ходил на развивашки спокойно, красил и лепил с удовольствием, складывать и вычитать откровенно не хотел, а в целом, если бы развивашки исчезли из его жизни, я уверена, он бы не почувствовал себя ущемленным.

И здесь, как мне кажется, ключевой пункт всего нашего стремления к раннему развитию ребенка. Перед тем как начать жонглировать перед ним карточками и отдавать в школу юного гения, надо спросить, кому именно это надо, вам или ему. Ему – точно нет. Он и так счастлив, почему-то я в этом не сомневаюсь. Разумеется, в игре пойдет все, а если с мамой – то тем более. Хоть карточки, хоть цифры, хоть буквы. Но остается вопрос цели. Чего вы хотите добиться и – снова – ради чего? И хотите вы этого добиться ради себя или ради ребенка?

Вы хотите гостям показывать своего ребенка на табуреточке? Чтобы он в два года декламировал «Золотого петушка» туда и обратно? Вспомните себя. Я думаю, большинству из вас не нравилось, когда родители выталкивали вас тут и там демонстрировать свои педагогические способности, опробованные на вас. Так кому это надо?

Вы хотите обеспечить ребенку залог счастливого будущего? Увы и ах, раннее развитие ничего не гарантирует. Вы хотите, чтобы он преуспел? Тут не обязательно считать карточки. Томас Рокфеллер, например, учиться не очень любил, зато с семи лет любил торговать и записывать свои доходы-расходы в бухгалтерские талмуды. Без карточек и развивашек. Эксцентричный Ричард Брэнсон, фанатик, бизнесмен и автор тучи

книг по самореализации, вообще не особо жаждал учиться, оправдывая свои слабые учебные результаты дислексией. Десятки людей, получивших Нобелевские премии, жили в детстве скудно, у них не было карточек.

«Не хочу, чтобы мой ребенок вырос гуманитарием, хочу привить ему любовь к математике», – пишут в одном из материнских комьюнити. Хеллоу, я видела десятки людей, которым родители прививали разные любови. От этого никто не стал счастливее и успешнее, когда вырос. Моя подруга просидела восемнадцать лет за фортепиано (с трех лет). Ей прочили светлейшее будущее. Она была музыкальна и прекрасна. Сейчас ей тридцать, работает аудитором. На фортепиано играет для друзей и родных. И можно найти десятки таких историй – результатов прививок любовью. Вернее, амбициями. И снова вопрос: кому это надо?

Разумеется, если вы видите, что вашему ребенку что-то нравится и в этом он успешен, то нет проблем. Это здорово. Если вы видите в развивашках средство развеяться, а не цель, я тоже все прекрасно понимаю. Я сама там была. Если вам просто весело вместе и в этом участвуют какие-то развивающие карточки, это тоже здорово. Главное, чтобы это не было ради табуретки в будущем.

Добавлю к этому, пожалуй, три цитаты.

«К детскому саморазвитию нужно относиться очень внимательно. Сейчас стали распространяться методики раннего развития, раннего чтения, ранней подготовки к школе. Но дети должны до школы играть! Те взрослые, о которых я говорила вначале, – Маслоу их назвал “самоактуализанты”, – они играют всю жизнь. Один из самоактуализантов (судя по его биографии) Ричард Фейнман – физик и лауреат Нобелевской премии. Я в своей книжке описываю, как отец Фейнмана, простой торговец рабочей одеждой, воспитывал будущего лауреата. Он ходил с ребенком на прогулку и спрашивал: как ты думаешь, почему птицы чистят перышки? Ричард отвечает – они поправляют перышки после полета. Отец говорит – смотри, те, которые прилетели, и те, которые сидели, поправляют перышки. Да, говорит Фейнман, моя версия неверна. Таким образом отец воспитывал в сыне любознательность», – говорит уважаемая и любимая всеми Юлия Борисовна Гиппенрейтер.

Вспомним и знаменитую мать-тигрицу Эми Чуа, вложившую все силы и упорство в то, чтобы ее дочь стала выдающейся скрипачкой. И что в итоге? Та предпочла теннис. «Я начала приспосабливаться. Я ознакомилась с правилами и процедурами USTA и национальной системой рейтингов. Я также

присматривалась к тренерам и начала обзванивать округу на предмет поиска хорошей теннисной школы в регионе. Однажды Лулу подслушала. “Что ты делаешь?” – требовательно спросила она. Когда я объяснила, что всего лишь провела небольшое исследование, она неожиданно взбесилась. “Нет, мама, нет! – сказала она свирепо. – Не надо портить мне теннис, как ты испортила мне скрипку”».

«Может быть, мы никогда не обретем вновь спокойствия былых времен, но мы должны сделать все для того, чтобы облегчить ребенку восприятие окружающего мира. Для этого необходимо убрать половину всех “развивающих” игрушек из кроватки и манежа. Пара погремушек, мягкая кукла, мячик – этого вполне достаточно для того, чтобы малыш спокойно играл. Для умственного и эмоционального развития младенца намного важнее, чтобы у него была возможность дрыгать ножками, протягивать ручки и вертеться, куда полезнее взять его на руки и поговорить с ним», – пишет Эда ле Шан в книге «Прежде чем ребенок сведет вас с ума».

«Мы покакали!»

Родительство как стиль жизни затрагивает и нашу речь. Во многих материнских сообществах в нормах и правилах поведения отдельно обсуждаются слова, при помощи которых мы говорим о детях. Список нежелательной лексики прост и очевиден: «кушать сисю», «сися», «мы покакали/мы пописали (пописяли)», «кесарята», ну и дальше в бесконечность. В свое время в журнале «Большой город» был даже об этом специальный материал, а следом за ним и дискуссия. Комментировал статью Максим Кронгауз: «Ничего противного в так называемом мамском языке нет. Он отвратителен только снобам и высокомерным интеллигентам. Бедные мамочки, испытывая тяжелейший стресс, невольно выплескивают всю свою накопившуюся сентиментальность в колоритные суффиксы и префиксы русского языка. Женщин, молодых мамусь, надо понять, простить и восхититься их креативной силой. Я лично с большим уважением отношусь к “беременюшечкам”, “пихулечкам”, к “сисечникам-годовасикам”, а от “покакушей” невольная слеза набухает у меня в левом глазу». Кто-то решил, что Кронгауз глумится, кто-то сразу записал его в защитники молодых матерей, а сам Кронгауз в итоге написал отдельный текст.

По моим ощущениям, у проблемы восприятия так называемого материнского языка есть несколько срезов. Первый – в использовании ряда раздражающих слов, второй – в уменьшительно-ласкательных формулировках, а третий – в том, что к месту и не к месту возникает пресловутое множественное число. И еще многие мамы считают неуместным обращение к детям, особенно маленьким, словами «чувак», «бармалей», «жаба» и т. д.

Наблюдая за собой и многочисленными молодыми мамами из числа подруг, я могу сказать, что никто никогда не использует «годовасики», «сиси» или уж тем более «тити», «сына», «доча», «деть» (ох, вот это слово меня лично очень сильно коробит). Объяснение я нахожу простое: есть социальные кластеры, в каждом своя лексика. Если ты никогда не слышал слово «деть», вряд ли ты его изобретешь.

Едем дальше. Уменьшительно-ласкательное. Если честно, для меня в быту использовать подобные обращения – это нормально. Что-то вроде маркера близости, дома (в статье Кронгауза примерно о том же говорится в связи с употреблением слова «чаёк»). Я с легкостью зову К. Котиком, Кокосиком, Котичкой. Мужа я могу назвать Алешенькой, а маму – мамочкой или

мамулей. И к дедушке я неизменно обращалась «дедуля». Это не переносится на внешнее, то есть я не зову любимых подруг «Линочек» или «Яночка», не называю всех собак собачками, да и свою собаку чаще зову полным именем, а не уменьшительно-ласкательным прозвищем.

Если же вернуться в среду пребывания с ребенком, то, буду честной, я часто говорю «паровозик», «машинка» или, например, «ослик». Если попытаться найти этому объяснение, то оно мне видится в восприятии этих вещей как маленьких и забавных. Как-то странно называть смешную резиновую игрушку «осел». Никому не придет в голову назвать машинкой какой-нибудь гигантский внедорожник, а вот что-то вроде «Смарта» регулярно называют «маленькой машинкой». И хотя я часто говорю «машинка», ребенок и вовсе предпочитает называть свои игрушечные машины «машиночками» (никто у нас такое слово точно не использует). Зато на улице все настоящие машины обозначаются «О-о-о, маши-и-ина!» или «Огромная маши-и-ина!». В общем, то, как мы говорим, не выпадает за пределы нашего обыденного общения. Мама мужа зовет детей с уменьшительно-ласкательными суффиксами, муж зовет меня котиком и малышом, словом, все идет так, как и шло. Без ажитации.

Что касается сюсюканья, то я не могу сказать, что видела вокруг яркие примеры. Разве что в первый год совместной жизни почти все матери подвержены всплескам гормонального умиления, когда вокруг сплошные «ручки, ножки, ушки, глазки», словом, полный восторг. Тут играет роль общий уровень сентиментального, помноженный на отвешенный уровень гормонов. И потом все благополучно проходит.

«Мы». У этой особенности тоже есть много защитников, которые отсылают к фактическому симбиозу, в котором пребывают мать и ребенок в первый год жизни. Некоторые продлевают этот период до трех лет в силу особенностей проживания, воспитания, психологии матери и ребенка. «Мы» – действительно нормально. Вот спросите меня, что я сегодня делала. Я отвечу, что мы клеили наклейки, рисовали, ходили в магазин. Ну что уж там, мы всё делаем вместе. И для меня было бы странно отвечать «я», когда по факту нас было двое. Но конечно, если кому-то придет в голову задать вопрос о том, был ли у нас стул, я отвечу за себя и за К. отдельно.

Хотя сейчас я достаточно толерантна и понимаю, что для матери, скажем, полугодовалого ребенка с «запорами» (в кавычках, так как запоры как таковые у детей бывают редко, а вот ленивая кишка – достаточно часто) это в известной степени нормально. Потому что, когда ты дня три-четыре добиваешься

того, чтобы ребенок наконец прокакался, носишь его в правильных позах, массируешь живот, даешь воду и совершаешь еще кучу странных телодвижений (и нервничаешь, конечно), в итоге то, что ребенок сделал дело, превращается в общую победу. Правда, сама я даже в таких ситуациях предпочитала слегка дистанцироваться.

И вот обратная сторона луны. Я уже не один раз наткнулась на то, что многие мамы не понимают тех, кто обращается к своим детям, например, со словом «чувак». Это моя история. Я запросто говорю что-то вроде: «Так, друг, давай договоримся». Или, например: «Ты молодец, чувак». И это вытекает из логики, которой я в целом следую, когда общаюсь с К. В первый год жизни ты мало задумываешься о том, как общаться, там опция не столько в болтовне, сколько в объятиях и ручках. Но вот чуть позже – и у ребенка уже убеждения, стремления, желания, причем не только физиологические, но обдуманные сто раз, передуманные. И у него уже речь. Он уже не только твой ребенок, за которым ты должна уследить (вспомним макаронину в носу), он активный член семьи, участник тусовки. Ну и что, что маленький. И было бы странно общаться с ним как-то иначе. В этом есть некая путаница, что-то вроде нарушения координат «взрослый – ребенок» и «мы – друзья», но на самом деле все на практике очень просто. Да, существует система отношений, в которой ребенок, в том числе в силу возраста, признает твое право на решения, но она не отменяет того, что вы уважаете друг друга, что вы друзья, я за тебя, а ты за меня.

Муж иногда ругает меня за то, что я слишком по-взрослому общаюсь с К., слишком много и долго что-то объясняю. Тут я признаю его правоту, потому что долгие объяснения чего-то двухлетке – это, как выясняется, пустая трата времени. Хочешь донести свои мысли, будь короток, не устраивай кухонный монолог. Прямолинейность и внятность – наше все. Чего-то хочешь? Попроси. Пришлось заставить и обиделся? Объясни (фоновое понимание всегда работает), извинись, обними. Не сиди молчаливым дураком, когда с тобой говорят. Маленькому ребенку ответ иногда нужен значительно больше, чем многим взрослым рядом. Помни о «спасибо», «пожалуйста», «здравствуй» и «до свиданья». Самые простые штуки. Снова то же: рядом с тобой не существо другого вида, а просто маленький человек, который потом станет большим. И может быть, даже больше тебя. Но это не отменяет того, что во взрослом обращении будут, например, сразу два уменьшительно-ласкательных. Что-то вроде: «Котик, собери машинки, пожалуйста». И для меня это важно. Потому что самое сложное – это даже не выбор слов, а выбор

интонационного ряда. У меня он в жизни до К. был резкий и категоричный. Сейчас я стараюсь, чтобы он был мягким и твердым. Вот такой вот парадокс. Я считаю, что интонационные ряды вообще куда важнее всех слов и суффиксов. Нет ничего важнее, чем выбрать правильную интонацию.

«Тетя» и «дядя». Еще немного лингвистики

Есть еще одна чудесная тема: почему маленькие дети часто обращаются ко взрослым «дядя» и «тетя». Эта тема, принесенная недавним трендом в материнском форуме, хотя обсуждали ее миллион раз в разных формах (почти как то самое «мы покакали»), очень нравится мне накалом страстей. Как всегда, с оттенком холивара противники обращения «дядя», «тетя» не жалеют негативных оценок: показатель социального кластера (или тупо в лоб «из деревни»), панибратство, мерзость, плохое воспитание, навязывание дурной манеры общения… Где-то даже был глубокомысленный вывод о том, что дети, которые обращались ко взрослым «дядя» и «тетя», потом не уступают старшим места в транспорте.

Я задумалась. У нас нет никакой системы, жестко предписывающей, как обращаться к окружающим, кроме стандартно-уважительной: на «вы» к взрослым и незнакомым, по имени – к взрослым и знакомым, по имени-отчеству – к взрослым дальним знакомым и людям, которые для ребенка ощутимо старше.

Я полагаю нормальным, что большинство тех, с кем мы общаемся, сами выстраивают изначальные отношения с ребенком. Например, наша молодая преподавательница в студии – «Света». Она так представилась: можно на «ты». Дети к ней так и обращаются. К одной из бабушек ребенок обращается «Оля» – так она сама попросила. К нашим друзьям, конечно же, просто по именам. Пожилой сосед – «Сергей Иванович». Со стороны выглядит как нерегулируемый хаос, но, мне кажется, ребенок легко схватывает разные уровни связей и соответствующее им обращение.

Но это не значит, что «тетя» и «дядя» полностью отсутствуют в его лексиконе. Он может спросить меня на улице: «А что вот тот дядя несет такое странное?» или «Смотри, вот тетя идет, которую мы вчера в магазине встретили». И если честно, я не вижу в этом фатальной ошибки и не пытаюсь вдолбить ребенку в голову, что обязательно надо использовать слова «женщина» и «мужчина». Тем более что слово «женщина» мы умудрились уже так износить, что в данной ситуации оно режет слух еще хуже.

Бывает и так, что надо указать ребенку на женщину или мужчину в определенной ситуации. В магазине нет проблем: «Отдай деньги кассиру, пожалуйста». Когда нужно попросить, например, отдать игрушку одной из мам на площадке, я часто использую слово «барышня» – так меня приучили. Но я вижу

часто, что это слово многих тоже неприятно дергает и, возможно, нейтральная «тетя» была бы лучше. А если ко мне подходит ребенок и говорит: «Тетя, дайте мячик, пожалуйста», я даю ему мячик и признаю его право называть себя тетей. Потому что в определенном смысле для него я тетя. И я бы почувствовала себя тупой и глупой, если бы попыталась сказать нечто вроде «Не называй меня тетей, зови меня барышней/женщиной/сударыней». Повод побрюзжать можно найти и без этого.

Тут я остановлюсь и отмотаю саму себя на двадцать лет назад. Я училась в чудесной школе, у нас были блестящие преподаватели по многим предметам. В том числе был курс «История религии», который вел батюшка – невероятная личность, человек энциклопедических знаний, доброты, тонкости и нежности в отношении ко всему. Однажды после уроков мы сидели с ним и болтали об общинности, русском мироощущении и прочей такой чепухе, о которой любят поговорить подростки. И он сказал: «Для ребенка очень важно ощущение общинности, того, что его окружают близкие или хотя бы условно близкие люди. Важно установление степени родства, вот почему дети часто обращаются к окружающим взрослым “дядя” и “тетя”. Раз ребенок обратился к человеку, он допустил его в свой круг. И, выбрав такое обращение, он установил мост между собой и другим человеком». – И дальше батюшка долго рассказывал о формировании русских общин. Не знаю, насколько он был прав, но до сих пор чувствую во всем этом логику. Да, здесь можно снова вспомнить вышесказанное «из деревни», но в историческом срезе все мы оттуда.

Где тут кнопка «любовь»

Раз уж мы заговорили про уменьшительно-ласкательное, установление родства и ощущение близости, то давайте поговорим и о любви. О материнской любви сказано и написано столько, что никогда даже и посчитать, мне кажется, не получится. Мы все знаем, что дети – это объект безусловной любви, ни за что, просто так, потому что так придумано в мире, примерно как времена года и красивые закаты. Но по факту та самая любовь, которая имеет имманентную природу, не начинается в тот момент, когда вам в роддоме выдают на руки умытого младенца.

Очень хорошо помню, что я чувствовала в первые часы после родов. Я чувствовала облегчение от того, что живота больше нет (типичненько). Я чувствовала разочарование от того, что живот частично остался. Я чувствовала боль от шва. И удивление, когда смотрела на лежащего рядом в прозрачной кювете К. Он мне нравился. Он был смешным и трогательным. Но приступа привязанности и очарования, которое описывает нам масс-маркет, стремительного желания взять на руки и не отдавать, ощущения собственного величия и чуда произошедшего у меня не было.

Конечно же, я говорила малышу, что я его люблю. Но больше в моей любви в первые месяцы было ответственности, стремления защитить, паники, тревоги и недосыпа. Недосып со всеми вытекающими успешно забивал проявления материнского инстинкта. И, оставив мужа с вопящим К. на руках, я сидела на краю ванны и злилась, мечтая о том, как мы с подругой окажемся в Италии, сядем в кафе и выпьем пару аперолей. Потом я вспоминала, что подруга глубоко беременна и готовится рожать. Это вызывало еще большее раздражение. У меня не было непреодолимого желания затащить ребенка в нашу с мужем кровать и не расставаться с ним ни на минуту, свив там гнездо и бесконечно целуя детские пальцы и пятки.

Да, у меня бывали безумные приступы любви к младенцу. Особенно когда он все-таки засыпал. В эти минуты жизнь мне казалась прекрасной, а ребенок – самым лучшим. Моя подруга, с которой я поделилась этим откровением, проявила себя сухарем и уточнила: может, это скорее любовь к возможности отдохнуть. Я постоянно чувствовала себя Нилом Армстронгом, прыгающим в смешных ботинках по поверхности Луны (если бы ему к тому же встретились некие луняне, сходство было бы полным). Я понимала, что Луна прекрасна и невероятна, но я не знала,

люблю ли я ее вот сейчас всей душой.

Моментом облегчения стало то, что ребенок научился держать голову. Мы сразу пошли на сближение. Но при этом и раньше ущербной я себя не чувствовала. Разве что иногда, когда читала рассказы о материнской любви других новоиспеченных матерей. Пару раз я попала на внушение на тему того, что моя любовь без обожания и преклонения может сломать ребенку психику. Я попросила не ломать психику мне, потому что это уж точно может сказаться на ребенке.

Мне кажется, фишка просто в том, чтобы, как обычно, не путать понятия. Например, любовь и инстинкт. На первое время достаточно, чтобы работала система защиты, ответственности, заботы. А безумное чувство привязанности и умиления вас еще догонит. Тогда из всех составляющих и получится нормальная любовь. Получится, но не сразу…

P. S. Еще один важный пункт

Если тебе за тридцать (или даже меньше), то тебе совершенно точно предложат родить ребенка, стоит тебе пожаловаться хоть на что-то в жизни. Например, на то, что ты достиг неких карьерных высот и не знаешь, куда идти дальше. Сразу говорят: «А что, теперь ребеночка роди, а потом разберешься!» Эдакий *sabbatical leave.*

В классическом понимании саббатикал – это отпуск от двух месяцев до года, предоставляемый в учебных заведениях и крупных компаниях (на Западе) для того, чтобы человек выдохнул, вдохнул, что-то понял и пошел дальше с новыми силами. Он бывает оплачиваемый, бывает неоплачиваемый, и в любом случае это время на работу и перезагрузку собственной головы. (Я упрощаю, но поисковики нам всем в помощь, если кому-то вдруг станет интересно.)

И вот моя успешная и прекрасная подруга (блестящая карьера, но мужа и детей пока нет) пишет однажды в своем блоге: «У меня ощущение, что я уперлась в какой-то потолок. И если я что-то не поменяю кардинально в жизни до конца года, меня накроет настоящий кризис среднего возраста, до которого мне еще довольно далеко. Условно, если я раньше летела вверх, то, возможно, мне надо скоро начать приставными шагами двигаться на северо-запад или, наоборот, свернуться в клубок и не двигаться вообще никуда. Наверно, в такие моменты жизни люди берут *sabbatical year*». В комментариях в «Фейсбуке» она предлагает поговорить об этом. И тут же появляется человек, который говорит, что рождение ребенка – это оптимальный рецепт для перезагрузки.

Есть вот такое поверье, что любой кризис можно разрешить деторождением. Не знаешь, как жить дальше, – рожай! Не знаешь, какую карьеру выбрать, – рожай! Сложности на работе – рожай! Что-то не так со здоровьем – рожай! Не знаешь, как выйти замуж, – рожай! Не знаешь, как починить треснувшие отношения со спутником жизни, – снова рожай! И даже если все хорошо, тоже рожай. Короче, рожай в любой понятной и непонятной ситуации.

А если не хочешь рожать, то с тобой точно что-то не так. Потому что материнство есть счастье, семья есть счастье, никакое другое счастье с этим не сравнится, сама не понимаешь, от чего отказываешься. Любопытно, что ни одному мужчине в аналогичном контексте не советуют заводить детей. Ему советуют путешествия, мотоциклы и прочие привлекательные вещи,

материальные и не очень. Даже семью мужчине заводить не советуют никогда. В мужском контексте семья почему-то не несет такой абсолютной осчастливливающей ценности, как в женском. Никто не думает, что семья и дети должны быть обязательным продолжением общей счастливой истории и абсолютной заменой всей остальной жизни… Я знаю, что есть люди, для кого это так. И есть другие. Их точно не меньше.

Но лично для меня отпуск по уходу за ребенком и вправду стал своего рода саббатикалом. Вопреки обстоятельствам. Он не вписывался в мои планы вообще никак, я в тот момент ничего не искала и не ждала, он не уложился в месяцы (и даже в год), а начался вообще в формате жесткого ребута. Все помнят, как старые компьютеры на винде, долго и кряхтя, приходили в себя после того, как ты перезагрузил их кнопкой. Муторное перебирание кластеров, когда ты ждешь, заработает или нет… Так вот, в свой просветляющий саббатикал я вошла жестким ребутом.

Конечно, я любила К. и радовалась ему, его пяткам, улыбкам и тому, как он смешно сидел на полу и морщил брови. Но это не отвечало на мои вопросы, которых стало в жизни значительно больше, чем до отбытия в декрет. Зато потом на многие из них я смогла ответить. Причем были они в основном не о том, что делать дальше, а о том, что делать с собой, как жить с собой. Я стала терпимее. Я больше поняла про любовь. Я научилась лучше понимать людей. Я вернула себе кусок собственного детства и все в нем еще раз сделала так, чтобы вспоминать потом с удовольствием.

Приложение

Чего ждать и как справляться (вопросы молодой матери)

Это было сложно	Как справляться	Когда прошло
Например, физически после родов. Сначала болел шов, потом было разочарование от того, что сразу после родов ты чудесно не возвращаешься к своему весу и общей форме, потом еще болели колени, лезли волосы…	Не знаю, просто выдыхать. Шов перестает болеть. Вес возвращается в норму. Кто-то занимается легкой гимнастикой. Кто-то еще чем-то. Я гуляла. Старалась есть много вкусного и полезного. Пила витамины	Меня отпустило после года. Когда я закончила кормить ребенка грудью
Колики. Подготовиться к этому невозможно. Если у ребенка нет этой проблемы — замечательно, если есть — она может вас вынести надолго в ощущение бессилия, беспомощности, отсутствие сна, растерянность	Выдыхать. Я приняла на веру слова нескольких разумных педиатров о том, что колики — это нормально. Они не регулируются диетами, лекарствами, ваннами и т. д. Надо просто ждать, когда ребенок их перерастет	Большинство детей перестают страдать от младенческой колики в 3–6 месяцев. У нас эта проблема была со второго месяца и до конца третьего

Жуткая хандра в разных формах. То раздражительность, то слезы, то агрессия по отношению к мужу	Я никак не справлялась, только жаловалась. На самом деле, если вы чувствуете, что такое состояние долгое и не проходит, надо обращаться к специалисту. Я жалею, что этого не сделала	Врачи связывают эмоциональные подвижки с двумя факторами, один из которых — изменение гормонального фона, а второй — просто резкий слом привычной жизни. Обычно отпускает в конце первого года. Меня отпустило после шести месяцев
Депривация сна. От нее, кстати, тоже жуткая хандра. Установление сна у ребенка — долгий процесс, родители за это время успевают покраснеть, позеленеть, пожелтеть, побелеть и т. д.	Стараться спать при любой возможности. Выбирать любую форму сна с ребенком, которая позволяет вам выспаться (вместе, раздельно, на полу, на люстре). Не стесняться просить у близких время «на сон»	Очень разные временные истории. Есть дети, которые почти с самого начала спят отлично, а есть те, кто учится спать всю ночь до четырех лет. У нас сон более или менее наладился после двух. Спать всю ночь без пробуждения ребенок начал после того, как пошел в детский сад. Устает малыш

Ощущение рутинности, собственной социальной незначимости и потери работы. Кого-то обходит, кому-то не очень и важно, а по кому-то бьет больно	Не поддаваться. Выбирать любую форму, чтобы использовать декрет в свою пользу. Учиться, читать, отдыхать, искать себе новое дело, не терять старое, не унывать — никогда не унывать, потому что уныние вас съест	Хм. Когда проходит, не знаю. У каждого в зависимости от развития жизненной ситуации. Меня отпустило в тот момент, когда я поняла, что что-то потерять не так страшно и потеря часто позволяет увидеть то, чего не замечал раньше
Отношения с мужем. Статистика говорит, что первый год жизни с ребенком — это испытание для семьи, которое часто заканчивается не очень приятно. Речь здесь, конечно, не только о сексе, но и о помощи, поддержке и так далее	Как справляться, знаете только вы сами. Потому что «каждая семья…» и дальше по тексту. Если вы чувствуете, что ничего не получается и семья разваливается, то надо не стесняться и — снова — обращаться за помощью и советом к специалисту	Первый раз меня отпустило вместе с гормональной хандрой. Но потом, разумеется, периодически все возвращается в рамках утрясания ролей. Проговорить всё заранее нельзя, остается действовать по ситуации

Ощущения «Я плохая мать». Факторов может быть множество	Выдыхать и принимать как норму. Ребенок — это вызов, к которому мы не готовы. Мы не готовы к тому, что даже просто одевание малыша может превратиться в историю	В один прекрасный день, когда вы будете надевать памперс одной левой, всё успевать и улыбаться, вы просто почувствуете себя хорошей мамой. Ровно в этот момент случится что-то, что вызовет призраков плохой матери (ребенок засунет в нос пуговицу, сиганет с горки и т. д.), но справляться с общим переживанием станет легче
Грудное вскармливание. Тут тоже разные ситуации кому-то все удается сразу и без проблем, у кого-то сложнее, у кого-то ничего не получается	Главное — не быть заложником шаблона. Если вы хотите кормить, но получается плохо, обратитесь к специалисту. Если и так ничего не вышло, не гнобите себя, смесь так смесь. Если хотите кормить до шести месяцев, не комплексуйте. Нравится до трех лет — снова не комплексуйте	Проходит сразу, как только вы выбираете свой вариант кормления

I'm a supergirl and supergirls don't cry. Нежелание и неумение делегировать полномочия, принимать помощь и так далее. «Я сама справлюсь». Заводит часто в абсолютно тупиковые ситуации	*Supergirl* и комплекс отличницы убираем на полку, пусть полежат, не протухнут. Помощь нужна любой женщине с маленьким ребенком. Принимать помощь — это важно, это сделает вашу жизнь легче	У меня плохо получается делегировать, но я научилась это делать без рефлексий, осознав, что мой разум (вернее, спасение его остатков) требует избавления от комплексов
Острое переживание всего происходящего. Это отдельная история, такое удвоенное проживание всего вокруг, удвоенная ответственность, утроенная тревожность	Выдыхать. Стараться разобраться, где переживание возникает по поводу, а где его можно отпустить	Родителей не отпускает никогда, мы же знаем это по своим родителям
Огромное количество противоречивых советов. Советуют на этом банкете все — родственники, друзья, прохожие. Причем, как правило, в ситуациях, когда ты совета не просишь	Фильтровать и тренировать дзен	Мы живем в обществе, где дети в некотором смысле общее достояние. Так что советовать вам будут всегда

Выгорание. Не обходит почти никого. Когда тебе вдруг становится все равно, просто абсолютно все равно…	Пытаться оценить свое состояние. Здраво. Пытаться сделать так, чтобы стало легче. И не пытаться быть лучше в тот момент, когда вам пусто. Получится все равно не то и не так	Проходит, когда отдыхаешь. Когда переключаешься. Когда вдруг выдыхаешь. Очень тонкая индивидуальная история

Осталось сказать только одно. Для многих первый год жизни с ребенком – это сложно или очень сложно. Но все проходит и начинает забываться, таковы нормальные защитные механизмы и восстановление. Поэтому многие мамы в три года ребенка уже и не могут толком вспомнить, что же там было такого сложного. Поэтому со вторым ребенком всегда проще: ты теперь имеешь некое общее представление о том, что может быть. Хотя, конечно, не бывает одинаковых сценариев. Нигде и никогда. Ни с первым ребенком, ни со вторым, ни вообще в жизни.

notes

Примечания

1

Вы на самом деле чувствуете боль? *(англ.)*

2

Да! *(англ.)*

3

Хорошо, тогда вот вам кое-что помощнее *(англ.)*.

4

Ну что же, начнем *(англ.)*.

5

Твоя анатомия не пострадает *(англ.)*.

6

Надя, это мальчик! *(англ.)*

7

Какая неожиданность! *(англ.)*

8

Ну и как ты? *(англ.)*

9

Волшебное таинственное путешествие *(англ.)*.

10

Люблю тебя, дорогой муж.

11

Спасибо тебе, друг!

12

Ку-ку, малыш, ку-ку! (*фр*.)

13

Мальчик? и сколько ему? (*фр*.)